

令和2年度!!



ふくおか健康づくり
県民運動展開中!



「チャレンジ! レシピコンクール」

募集期間 令和2年4月15日～6月30日

テーマ 「野菜もう一皿、塩分ひかえめで!」

自分自身や家族・高齢者の健康を考えて、野菜摂取、減塩、低栄養に配慮するとともに、地産地消の観点から県産農林水産物を使用した日々の食生活に取り入れやすいレシピを募集します。

ぜひ、自由な発想で主食・主菜・副菜を組み合わせた一汁三菜のレシピをご応募ください。たくさんのご応募をお待ちしています!

上位3位の方、豪華賞品を進呈!
(福岡県産品など)

ヘルシーメニューを 大・募・集!

応募区分 高校生・学生部門、一般部門

○一次審査(書類審査) 7月下旬

○二次審査(実技コンクール): 令和2年9月6日(日)

会場: 中村学園大学調理実習室(福岡市城南区)

本コンクールは、「ふくおか健康ポイントアプリ」のポイント獲得対象です。応募された方全員へ400ポイント差し上げます!
今すぐ、アプリをダウンロード! <https://www.fukuoka-kenko.biz/>

主催 福岡県、公益社団法人福岡県栄養士会、ふくおか健康づくり県民会議 ※協賛: 食育・地産地消ふくおか県民会議

募集要項（概要）

■応募区分・応募資格・応募内容

| 応募区分 | 応募資格 ※いずれも個人または2名以内のグループ | 応募内容 (詳細は応募要件を参照) |
|----------------|------------------------------------|----------------------|
| A：高校生・学生 部門 | 県内に在住又は県内の高校・大学・専門学校に通学している学生・生徒の方 | 生活習慣病予防に資するレシピ |
| B：一般部門 | 県内に在住又は通勤・通学している方 | 生活習慣病予防に資するレシピ |
| C：一般部門 | 県内に在住又は通勤・通学している方 | フレイル予防に資するレシピ |

■応募方法

「チャレンジ！レシピコンクール応募用紙」を「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」(<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>)よりダウンロードし、必要事項を記入、完成品の写真を添付のうえ、次の宛先までeメールまたは郵送によりご応募してください。

【宛先（問い合わせ）】

(公社)福岡県栄養士会 〒812-0054 福岡市東区馬出4丁目10番1号ナースプラザ福岡内
eメールアドレス：fukuei@tempo.ocn.ne.jp TEL：(092)631-1160 FAX：(092)631-1388

■応募要件

次の①～⑦すべての要件を満たすレシピであり、令和2年9月6日の二次審査に確実に参加できること。(一次審査を通過した場合)

| 生活習慣病予防に資するレシピ | フレイル予防に資するレシピ |
|---|--|
| ① 1食あたり次の基準を満たすこと。 ・エネルギー：450kcal～650kcal ・食塩相当量：2.5g未滿 ・使用する野菜量：120g以上 | ① 1食あたり次の基準を満たすとともに、カルシウム・鉄分・ビタミンDの摂取量についても考慮していること。また、高齢者が食べやすいよう、柔らかく、まとまりがあり、呑みこみやすい形状であること。 ・エネルギー：600kcal程度 ・たんぱく質：19.5～30.0g ・脂質：13.3～20.0g ・炭水化物：75.0～97.5g ・食塩相当量：3.0g未滿 ・使用する野菜量：120g以上 |
| ②一食は一汁三菜とすること(和食、洋食、中華などのジャンルは問わない)。 ③片付けを含む調理時間が2時間以内であり、簡単に作れるレシピであること。 ④福岡県産の農林水産物を使用していること。 ⑤既存のレシピ本やインターネットサイトなどで公開されていないレシピを原則とすること。 ⑥応募用紙に必要事項がすべて記載されていること。 ⑦この募集要項の内容及び注意事項を確認し、承諾していること。 | |

詳細は募集要項で確認を！

こちらへアクセス!!

※ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト URL：<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>

