



ふくおか健康づくり県民運動！

「チャレンジ！レシピコンクール」



食生活の改善



■目的

福岡県では、県民の健康寿命の延伸を目指し、「健（検）診受診率の向上」「食生活の改善」「運動習慣の定着」の3つを柱とした「ふくおか健康づくり県民運動」を推進しています。

その柱の一つである「食生活の改善」では、「みんなで食べよう！野菜たっぷりもう一皿」を合言葉に、「1日350グラムの野菜摂取」「1日あたり約2グラムの減塩」を行動目標に設定しています。

この運動の一環として、広く県民からヘルシーメニューのレシピを募集する「チャレンジ！レシピコンクール」を開催し、優秀な作品のレシピを配布することで、家庭でのヘルシーメニューの普及を目指すことを目的とします。

■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

※協力：食育・地産地消ふくおか県民会議

■テーマ

「野菜もう一皿、塩分ひかえめで！」

自分や家族・高齢者の健康を考えて作る、野菜摂取、減塩、低栄養にも配慮し、また、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。ワンプレートや定番レシピに工夫など、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作って、ご応募ください。

■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

■応募期間

eメールでの応募：2019年7月17日(水)より9月17日(火) ※15:00まで

郵送での応募：2019年7月17日(水)より9月17日(火) ※必着

■ **応募要件**（次の①～⑦すべての要件を満たすレシピであること。）

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：450 kcal～650kcal ・食塩相当量：2.5g 未満 ・使用する野菜量：120 g 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 ・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 未満 ・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。	

※フレイルとは～加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態。

■ **審査方法**

- 1次審査：書類審査により、応募区分ごとに6組ずつ（計18組）を選定します。
 なお、1次審査を通過した方には、10月10日(木)までに文書により連絡します。
- 2次審査：1次審査で選定された各6組（計18組）による提案レシピ調理、審査員による試食
 開催日時 2019年11月10日（日）：9:00～16:00
 場所 中村学園大学（福岡市城南区別府5丁目7番1号）

■ **審査のポイント**

- ・テーマである「野菜もう一皿、塩分ひかえめで！」に沿ったレシピであること
- ・応募資格及び応募要件を満たしていること
- ・減塩や野菜の摂取についての工夫や独創性
- ・料理の彩り、盛り付け、食味、栄養度
- ・福岡県産の農林水産物の使用度合い
- ・調理の容易度（調理の時間と手間、食材の入手しやすさ、経済性）

■ **表彰**

応募区分ごとに上位3組（計9組）の受賞レシピについては、2020年1月開催の「ふくおか健康づくり県民会議総会」において表彰式を行います。

【賞品（応募区分ごと上位3つ）】

- 1位：1万円相当の県産品と県産米10kg
- 2位：5千円相当の県産品と県産米5kg
- 3位：3千円相当の県産品と県産米2kg

※2次審査の参加者全員に参加賞を贈呈します。

■ **その他の注意事項**

- ・受賞レシピについては、必要に応じて加筆又は修正のうえ、ヘルシーメニューの普及啓発に使用させていただきます。なお、応募用紙、写真等の返却はいたしません。
- ・応募いただいた個人情報は、福岡県健康増進課及び(公社)福岡県栄養士会で適正に管理し、「チャレンジ！レシピコンクール」以外の事務では利用しません。
- ・受賞者及び一次審査通過者の氏名、年齢、所属（学校）名は公表します。