

## ヘルシーメニューコンクール



締切

令和6年 10月11日(金)

必着

家庭や社員食堂等へ普及できる  
おいしく減塩&手軽にたくさんの野菜が取れるメニューを  
定食や丼物など、献立形式で募集します！  
学生・一般の方の応募も大歓迎！  
あなたのおすすめレシピをどんどんご応募ください！

## 応募要項

## 応募資格

茨城県在住または通勤・通学している方、茨城県内の飲食店や給食施設等の方

## 内容・条件

- エネルギー 600～800kcal程度
  - 食塩量 3g以下
  - 野菜量 150g以上180g以下(うち、緑黄色野菜40g以上)  
野菜量にいも類、果実類、きのこ類、海藻類等は含めません。
  - 材料費 500円以内
  - 調理時間 90分以内
  - 主食・主菜・副菜が揃っていること
  - 県産食材を1品以上使用すること
  - 献立に牛乳などの飲み物は含めません
  - 一次審査を通過した場合、二次審査において調理ができる方
- ※材料については特定の商品名は用いずに、一般的な名称にてご記入ください。

## 応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、応募料理の完成写真を添付の上、  
(公社)茨城県栄養士会あてに郵送・持参・電子メールのいずれかの方法でお申し込み下さい。  
※応募用紙は、ホームページからダウンロードできます。  
【ホームページアドレス】 <http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp>



## 審査方法

- 一次審査(書類審査)  
※一次審査通過者のみ11月中旬までに通知します。
- 二次審査(一次審査通過者による調理・試食審査)  
期限：12月上旬予定  
その他：時間及び会場につきましては、一次審査通過者のみにご連絡いたします。

## 表彰

最優秀賞 1点 優秀賞 5点 \*賞状と記念品贈呈  
その他特典：受賞作品は県庁生協カフェテリアひばりでメニューとして提供  
応募者全員へ県公式健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」のポイントを  
プレゼント等

元気アップ!りいばらきの  
ダウンロードはこちらから

応募  
お問い合わせ先

公益社団法人茨城県栄養士会(ヘルシーメニューコンクール担当)  
〒310-0034 水戸市緑町3-5-35 茨城県保健衛生会館1階  
TEL:029-228-1089 FAX:029-228-4271  
メールアドレス: [shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp](mailto:shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp)

※応募書類・写真は返却いたしません。  
※応募作品に関する著作権・使用权等の一切の権利は、主催者に帰属します。  
(受賞作品は、啓発媒体等に掲載されます。)  
※応募者の個人情報については、個人情報の保護に基づき目的以外に使用することはいたしません。

