

令和7年度ヘルシーメニューコンクール

応募締切

令和7年
10月10日(金)
必着

野菜たっぷりなメニューを大募集!!

健康に無関心となりがちに働く世代の方も手軽で健康的な食事がとれる、野菜たっぷりの1食（献立）を募集します！体内の塩分排出を促すカリウムを多く含む野菜は、高血圧予防にも効果的！学生・一般の方の応募也大歓迎！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

茨城県内に在住している方又は通勤・通学している方

内容・条件

- エネルギー 600～800kcal程度
- 野菜量 150g以上（うち、緑黄色野菜40g以上）
※野菜量には、いも類、果実類、きのこ類、海藻類は含めません。
- 食塩量 3g以下
- 材料費 600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 日：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・特典

最優秀賞 1点 優秀賞 3点 奨励賞 4点

- 〈受賞者特典〉
- ▶ 賞状と記念品（常陸牛等の県産品）贈呈
 - ▶ 県庁生協カフェテリアひばりにてメニューとして提供
 - ▶ 受賞作品はリーフレット等へ掲載され、県民や事業所などへ広く配布

〈応募者全員特典〉

- ▶ 県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」のポイントが300ポイントプレゼント
（受賞者へはさらに200ポイントをプレゼント！）



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

※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・使用権等の一切の権利は、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。