

ヘルシーメニュー普及啓発事業における
令和 8 年度 ヘルシーメニュー募集要項

1 目的

茨城県民は、生活習慣病による死亡率が全国平均と比べて高く、県ではそれらの要因である高血圧、高血糖を予防するために、食塩やエネルギーの摂取量を控えた食生活及び野菜摂取量の増加を推奨しています。

健康に無関心となりがちな働く世代の方も手軽で健康的な食事がとれるよう、多くの方に広く普及できる、減塩に配慮しながら野菜をたくさん摂取できるヘルシーメニューを募集します。

2 主催

茨城県

(委託先：公益社団法人茨城県栄養士会)

3 募集内容

健康に無関心となりがちな働く世代の方も手軽で健康的な食事がとれる、野菜たっぷりで食塩控えめなワンプレートや丼等の 1 食を募集します。

野菜は、体内の塩分排出を促すカリウムを多く含んでいて、高血圧予防に効果的です。手軽に調理ができて、野菜たっぷりのメニューとして魅力的な 1 食であるかを重視します。

4 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

5 応募条件

① 1 食あたりの基準

エネルギー	食塩量	野菜量	その他	材料費
600kcal 以上～ 800kcal 以下	3 g 以下	150g 以上 うち、緑黄色野菜を 40g 以上含むこと。	県産食材を 1 品以上使用すること。	600 円以内

※ 野菜量にいも類、果実類、きのこ類、海藻類等は含めません。

※ 献立にお茶や牛乳等の飲みものは含めません。

※ ワンプレートや丼のメニューのほか、定食メニューも応募可能です。

※ カット野菜、冷凍食材、缶詰等の使用も可能です。

② 調理時間 2 人分 30 分以内

※ ワンパン調理や電子レンジ活用など手軽に調理できる工夫を凝らしてください。

③ 一次審査を通過した場合、二次審査において、作品の調理（2 人分）ができる方とします。

6 応募方法

応募用紙（様式 1 及び 2）に必要事項を記入し、応募料理の完成写真を添付の上、郵送・持参・電子メールのいずれかの方法で下記の応募先へお申し込みください。

【応募・問合せ先】

〒310-0034 茨城県水戸市緑町 3-5-35

公益社団法人茨城県栄養士会 ヘルシーメニュー募集担当

Tel 029-228-1089

FAX 029-228-4271

メールアドレス shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp

※ 応募用紙は、ホームページからもダウンロードできます。

【締切】

令和8年10月9日（金）必着

7 審査方法

① 一次審査（書類審査）

- ・一次審査通過者には11月中旬までに通知します。

② 二次審査（一次通過者による調理・試食審査）

- ・期日：11月下旬予定
- ・日時及び会場については、一次審査通過者のみにご連絡します。
- ・当日の様子は主催者等のHPに掲載されるほか、メディアによる取材が入る場合があります。

◇ 審査の視点

- ・調理時間の短さ、調理工程の簡潔さ、使用する調理器具の少なさ、材料の入手しやすさ、材料の使用量、野菜の使用量、おいしさ、見た目、調理方法や味付けの工夫、料理名の工夫、野菜たっぷりメニューとしての魅力、栄養バランスなどを総合的に評価します。
- ・メニュー考案の背景や狙い、工夫した点などについて審査員がお聞きする場合があります。

8 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
- ▶ 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
- ▶ 県庁生協カフェテリアひばりにてメニューとして提供（最優秀賞・優秀賞）

〈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」のポイントを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！）

※ポイントを貯めると豪華賞品がもらえる抽選権が得られるなどの特典があります。



元気アップ！りいばらき



9 その他

- ※ 本コンテストでは、短時間で調理可能でありながら、調理技術や工夫が反映されるレシピを募集するため、加熱のみで喫食可能な調理済み食品をそのまま提供する形での使用は独創性がないと判断します。調理済み食品については、他の食材との組み合わせ、味付けの変更、加熱調理等の再加工を行い、新たな料理として仕上げてください。
- ※ メニューの普及を目的としているため、材料については一般的に入手可能なものを使用し、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とはいたしません。
- ※ 募集内容については、(公社)茨城県栄養士会ホームページにも掲載しています。
ホームページアドレス <http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/>