

ヘルシーメニューコンクール2次審査会を実施します！

茨城県は、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患や糖尿病による死亡率が全国的にみても高い傾向にあり、これらの要因となる高血圧や高血糖を予防するため、食塩やエネルギーの摂取量を控えたメニューを普及することを目的とした「ヘルシーメニューコンクール」を平成23年度から実施しています。

今年度は、県内の各学校（高等学校、専門学校、大学）や一般の方から290点の応募があり、1次審査を通過した10点（学生4点、一般6点）について2次審査会（調理・試食審査）を下記の日程で行います。是非、取材をお願いいたします。

記

- 1 日時 令和4年12月3日（土）9：15～12：55（別添 日程表参照）
- 2 場所 茨城キリスト教大学 7号館調理実習室（日立市大みか町6-11-1）
- 3 内容 1次審査通過者による調理（90分）及び試食審査
- 4 表彰 美味しおウチめし部門：最優秀賞1名、優秀賞2名
美味しおカフェテリア部門：最優秀賞1名、優秀賞2名
- 5 主催 茨城県 公益社団法人茨城県栄養士会



【参考】

○応募条件（1食あたりの基準）

部門名	食塩量	エネルギー	野菜量	その他	材料費
美味しお ウチめし部門	3g程度 (できるだけ 3g以下となる よう工夫する)	500～800kcal 程度	120g以上 そのうち 緑黄色野菜 40g以上	○主食・主菜・ 副菜が揃って いること	500円以内
美味しお カフェテリア部門				○主食・主菜・ 副菜が揃って いること ○大量調理向き のメニューで あること	

○令和3年度最優秀賞受賞作品

(1) ヘルシーメニュー部門

メニュー：彩り和食御膳
栄養価：エネルギー613kcal、食塩相当量3.0g、野菜使用量180g

(2) 美味しおメニュー部門

メニュー：風味豊かな減塩定食
栄養価：エネルギー736kcal、食塩相当量2.8g、野菜使用量230g

※令和4年度の部門名及び基準とは一部異なる点がございます。



<本件に関するお問い合わせ先>
 茨城県保健医療部健康推進課がん・生活習慣病対策推進室健康増進G（担当：小田倉、石崎）
 TEL：029-301-3229 FAX：029-301-3318 E-mail：care3@pref.ibaraki.lg.jp

ヘルシーメニューコンクール2次審査会日程表

内 容	時 間
受付	9:00~
挨拶（主催者・審査員長） 審査員紹介 注意事項説明	9:15~9:30
材料・調味料の計量	9:30~9:45
調理	9:45~11:15
審査（写真撮影・試食審査）	11:15~12:15
審査結果報告及び審査員講評	12:15~12:45
記念品贈呈	12:45~12:55
閉会	12:55