

ヘルシーメニュー普及啓発事業における  
令和7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を推奨しています。

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よう、多くの方に広く普及できる、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、野菜たっぷり食塩控えめな1食（献立）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。

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

食塩量	エネルギー	野菜量	その他	材料費
3g以下	600~800kcal 程度	150g以上 うち、緑黄色野菜を 40g以上含むこと	○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。	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。

※ 献立に飲みものは含めません。

② 調理時間 90分以内

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・問い合わせ先】

〒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7年10月10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：12月上旬予定
- ・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

- ・おいしさ・料理の手軽さ・材料の入手しやすさ・使用量の適当さ・独創性・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
- ▶ 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

- ※ 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。
- ※ メニューの普及を目的としているため、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。
- ※ 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/>