

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、適正な食塩相当量・エネルギー量・野菜量のメニューを広く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（中学校、専門学校、大学）や一般の方から153点の応募があり、1次審査を通過した10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5年12月2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
 美味しおランチ部門：最優秀賞1名、優秀賞2名
- 5 主催 茨城県（委託先：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
おい 美味しお ウチめし部門	3g 以下	600～800kcal 程度	150g 以上 180g 以下 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。 ○県産食材を1品以上使用すること。	500円以内
おい 美味しお ランチ部門				○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。 ○県産食材を1品以上使用すること。	

- ※ 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。

○令和4年度 最優秀賞受賞作品

(1) 美味しおウチめし部門

メニュー：茨城の秋を味わう彩り献立
 栄養価：エネルギー654kcal、食塩相当量2.4g、野菜使用量180g

(2) 美味しおカフェテリア部門

メニュー：美味しく減塩こくうまランチ
 栄養価：エネルギー796kcal、食塩相当量2.1g、野菜使用量153g

※令和5年度の部門名及び基準とは一部異なります。



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

○受賞作品について

各部門の最優秀賞及び優秀賞受賞作品については、令和6年2月14日（水）開催の県民健康づくり表彰において表彰を受けるほか、作品写真・レシピを掲載したリーフレットを作成し、県内関係機関への設置やイベント等における配布を通じて、県民の方への普及啓発を図ります。

また、県庁2階「県庁生協食堂カフェテリアひばり」において、令和6年2月には最優秀賞作品の一部を、令和6年9月には優秀賞作品の一部を定食メニューとして提供予定です。