




“茨城県内ヘルシーメニューの頂点” ヘルシーメニューコンクール受賞作品が決定！

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、栄養学科のある大学や専門学校の学生、学校の栄養教諭、管理栄養士、食生活改善推進員協議会員など**栄養・食のスペシャリスト達が考案したヘルシーメニュー計168点の応募**があり、厳選なる審査を経て**茨城県内ヘルシーメニューの頂点（最優秀賞1点、優秀賞5点）が決定**しました。

〈最優秀賞〉

<p>杉浦 瑠菜 (学生) 「まんぷく！まんぞく！健康御膳」</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・シャキシャキれんこんのはさみ焼き ・小松菜とにんじんのすまし汁 ・トマトの冷やしおでん ・みそ田楽 ・ふっくらご飯 	

〈優秀賞〉

<p>勝村 恵子 (利根町食生活改善推進員協議会) 「地元野菜たっぷりのおふくろ定食」</p>	<p>石黒 遥 (学生) 「視覚と味覚で楽しむ華やか定食」</p>	<p>海野 あゆみ (栄養士) 「季節の食材たっぷり！ IBARAKI ヘルシーランチ」</p>
 <p>鶏と野菜の黒酢あん</p>	 <p>野菜と豆腐の肉味噌炒め</p>	 <p>焼きさばのトマトカレーソースがけ</p>
<p>寺門 由佳 (学校職員) 「茨城を味わういろいろ美味しいおランチ」</p>	<p>新堀 亜由美 (学生) 「からだよろこぶ腸活ランチ!!」</p>	<p>※掲載順は順不同 ※上から、受賞者名（属性）、メニュー名、写真、主菜の料理名を記載。</p>
 <p>いばらきガパオライス</p>	 <p>豆腐入りメンチカツ</p>	

○受賞作品について

最優秀賞及び優秀賞受賞作品については、2025年2月に開催予定の県民健康づくり表彰式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、県内スーパーや関係機関への設置、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、2025年2月には最優秀賞作品を、同年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。

○審査会について

応募のあった168点について、1次審査（10月実施、書面審査）を通過した10名による2次審査（調理（90分）及び試食審査）を12月7日（土）に茨城キリスト教大学で実施。

審査員5名が、材料の使用料、おいしさ、アイデアの斬新さ、材料の入手や料理のしやすさ、総合の計5項目について審査し、その合計点で最優秀賞1点、優秀賞5点を決定しました。

（審査員）

茨城キリスト教大学准教授（審査員長）、（公社）茨城県栄養士会監事、民間料理教室代表、常磐大学准教授、県健康推進課長 計5名

【参考】ヘルシーメニューコンクール概要

○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

○応募条件（1食あたりの基準） ○募集期間 7月17日～10月11日

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180g以下 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

・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 等

○令和5年度 最優秀賞受賞作品

(1) 美味しおうちめし部門

メニュー: 家族みんなで☆いばらき野菜たっぷりごはん

栄養価: エネルギー625kcal、食塩相当量2.5g、野菜使用量165g



(2) 美味しおランチ部門

メニュー: 梅香るヘルシーランチプレート

栄養価: エネルギー676kcal、食塩相当量2.9g、野菜使用量160g

※令和5年度は、家庭調理向けの「美味しおうちめし部門」と大量調理向けの「美味しおランチ部門」の2部門に分けて実施

