

食べて健康！プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議



「鍋で健康」 レシピ募集受付中！

県では、「食べて健康！プロジェクト」の一環として、県民が「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をする」ことができるよう、「だれでも、おいしく、かんたんに」できる「鍋で健康」レシピを募集します。
 なお、今年度は**フレイル予防**をテーマに実施します。**フレイル予防**には手軽にいろいろな食材がとれる鍋が**効果的**です。皆さんからのおすすめの鍋をお待ちしています！

応募条件

(1) 部門

- プロのおすすめレシピ** 管理栄養士、栄養士、調理師、企業・団体、給食施設、飲食店等食を職業とする個人・団体
- アイデアレシピ** 栃木県民、栃木県内に勤務、在学する人

(2) 募集レシピ

主菜となるたんぱく質源と野菜類を含む、以下の条件を満たす鍋

プロ	右の10品目から7品目以上使用し、野菜180g以上、たんぱく質25g以上、塩分3g未満（1人前あたり）	<table border="1"> <tr> <td>卵</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>海藻</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>緑黄色野菜</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>いも</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>果物</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>油脂</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>牛乳・乳製品</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>大豆や大豆製品</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>肉類</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>魚介類</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	卵	<input type="checkbox"/>	海藻	<input type="checkbox"/>	緑黄色野菜	<input type="checkbox"/>	いも	<input type="checkbox"/>	果物	<input type="checkbox"/>	油脂	<input type="checkbox"/>	牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/>	大豆や大豆製品	<input type="checkbox"/>	肉類	<input type="checkbox"/>	魚介類	<input type="checkbox"/>
卵	<input type="checkbox"/>	海藻	<input type="checkbox"/>																			
緑黄色野菜	<input type="checkbox"/>	いも	<input type="checkbox"/>																			
果物	<input type="checkbox"/>	油脂	<input type="checkbox"/>																			
牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/>	大豆や大豆製品	<input type="checkbox"/>																			
肉類	<input type="checkbox"/>	魚介類	<input type="checkbox"/>																			
アイデア	右の10品目から7品目以上使用し、野菜180g以上（1人前あたり）																					

(3) 募集作品

- ア プロジェクトの趣旨に合致した「簡単でおいしい」鍋料理とします。
- イ アイデアメニューについては未発表かつ自作のものに限ります。
- ウ 応募作品は選考の上、健康長寿とちぎWEBに公開するほか、広報に活用します。

(4) 募集期間

令和2(2020)年11月1日(日)～令和3(2021)年2月28日(日)

(5) 応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入の上、メール又は郵送にて栃木県保健福祉部健康増進課宛て送付してください。



(メールの場合10MB未満)

食べて健康プロジェクト

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局（栃木県保健福祉部健康増進課）
 栃木県宇都宮市塙田1-1-20
 TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920
 E-mail kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

