

# 令和4年度 みんなが健康！ 県産食材料理レシピコンクール

食育・  
地産地消

メタボ  
予防

エシカル  
消費

フレイル  
予防

◆主催◆ 徳島県 徳島県教育委員会 JA 全農とくしま 徳島県老人クラブ連合会

おいしい県産農畜水産物を使い、野菜たっぷりで、フレイル予防の視点も加え、子供から高齢者まで、栄養バランスに配慮したレシピを募集します。

令和4年  
新設

## 野菜たっぷり部門

- ①県産農畜水産物を1品以上使用した料理であること
- ②とくしまエシカル農産物を積極的に活用すること  
※とくしまエシカル農産物の積極的活用をお願いするもので、その利用が要件ではありません。
- ③料理1人分に野菜を120g以上使用していること  
※ただし、イモ類、キノコ類、すだちなど柑橘類、海藻類は野菜の重さを含めません。
- ④簡単に作ることができること
- ⑤独自に創作した内容であること
- ⑥主菜、副菜、デザート等料理のジャンルは不問

### とくしまエシカル農産物って何!?

- 徳島県の農家の人たちが、環境保全や適正な生産工程にしっかりと気を配り生産された作物の総称
- それぞれの認証制度の審査をクリアし、パッケージなどに目印のマークが付いているよ!



## フレイル予防部門

左記①～⑥に加え、ア、イの内容であること

- ア 肉・魚・大豆・卵・牛乳等(加工品を含む)のたんぱく質の多い食品を使用すること

▼たんぱく質が多い食品の1品あたりの使用の目安量

| 肉魚70～80g      | 豆腐100g | 卵50g | 牛乳200ml |
|---------------|--------|------|---------|
| 薄切り肉<br>3枚くらい | 1切れ    | 1/3丁 | 1個      |
|               |        |      | コップ1杯   |

- イ 高齢者が食べやすくなる工夫がされていること

### フレイルって何!?

- フレイルとは、加齢によって、心や体の機能が衰え、介護が必要になる手前の状態のこと
- 年をとり、食事量が減ったり、食事内容が偏ったりすると、フレイルになりやすくなるよ!

### 応募規定

- 募集期間：令和4年 8月1日(月) から9月9日(金) 必着
- 応募資格：徳島県在住の小学生以上の方であれば、どなたでも応募可能（小学生は保護者との共同作品も可）
- 応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、料理写真を貼り付け、下記の応募先へ郵送または持参してください。

応募用紙は県庁ふれあいセンターに設置しているほか、徳島県ホームページからダウンロードできます。⇒「とくしま食育応援団」で検索

### 注意事項

- ①1人で何点でも応募できますが、料理1点につき応募用紙1枚を作成してください。
- ②応募用紙には、材料（調味料を含む）の分量を漏れなく記載してください。
- ③応募用紙・写真は返却できません。
- ④作品の著作権、映像、出版物等への使用权については、主催者に帰属します。
- ⑤応募作品（特に入賞作品）は、マスコミへの情報提供や徳島県アカウントなどのSNS・ホームページ等に投稿もしくは掲載します。
- ⑥応募は、他のコンクール等に未発表のものに限ります。

入賞作品は電子媒体や印刷物等により、徳島県産農畜水産物の販売促進やフレイル予防の啓発に活用します。



### 審査・表彰・ 入賞作品の活用

- 1次審査 … 10月頃 書類審査を行い、上位作品を選出します。
- 2次審査 … 12月頃 試食審査を行い賞を決定します。
- 各 賞
  - 野菜たっぷり部門 …… 最優秀賞(1作品)、優秀賞(2作品)、徳島県教育委員会教育長賞(1作品)、JA全農とくしま賞(1作品)
  - フレイル予防部門 …… 最優秀賞(1作品)、優秀賞(2作品)、徳島県教育委員会教育長賞(1作品)、徳島県老人クラブ連合会会長賞(1作品)

野菜たっぷり部門 ☎088-621-2409

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地  
徳島県農林水産部 もうかるブランド推進課 次世代農業室園芸担当  
E-mail / moukarubrandsuishinka@pref.tokushima.jp

フレイル予防部門 ☎088-621-2202

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地  
徳島県保健福祉部 長寿いきがい課 生涯健康担当  
E-mail / choujuikigaika@pref.tokushima.jp

問合せ先  
応募先

# 令和4年度みんなが健康！県産食材料理レシピコンクール 応募用紙

|                |            |
|----------------|------------|
| 氏名（ふりがな）       | 学校名 または 職業 |
| 住所〒<br>電話（ ） — | 学年         |

\*学校を通して応募される場合は住所、電話番号の記入は必要ありません。

[illegible]