

# ヘルシーメニューコンテスト実施要領

1 事業名 やんばん弁当甲子園！～ヘルシーメニューコンテスト～

2 趣旨

沖縄県では肥満者の割合が全国平均と比べ高く、特に働き盛りの男性では肥満が顕著に見られます。

健康的な生活習慣を確立するためには、健康づくりの基本である食生活が重要であり、日頃の食生活が大きく関係しています。

そこで、若い世代から食について考え、健全な食生活が実践できるよう本コンテストを実施します。

3 主催

北部福祉保健所

4 後援

社団法人沖縄県食品衛生協会北部支部、沖縄県食生活改善推進員連絡協議会北部支部

5 応募対象

北部管内の高校生、大学生等

6 応募締切

平成17年 9月 5日(月)必着

7 応募条件

1グループ2～5名で編成し、1グループにつき1点、学校単位での応募とする

8 応募方法

期日までに規定の申込用紙と写真を学校でとりまとめの上、下記まで提出

9 応募内容

お父さんに食べさせたいヘルシーランチ(弁当)メニュー(下記の基準により審査)

①栄養バランス：主食・主菜・副菜がそろっている

主食：米、芋、麺、パン等の炭水化物

主菜：肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質が使われている

副菜：野菜類

②エネルギー：600～800kcal

③油をなるべく使わないメニュー：適正脂質量は13g～25g

④食塩量：3g以下

⑤誰でも手軽に作れること

⑥身近な食材を活用していること

⑦おいしいこと

※栄養バランスやエネルギー等については保健所でも相談等受けます(学校単位)

10 審査の方法

第1次審査(書類選考)、第2次審査(試食)

11 表彰

9月27日(火)第2次審査及び表彰式

最優秀賞、優秀賞、特別賞

入賞者に対して賞状と副賞(図書券他記念品)を授与します

12 お問い合わせ

沖縄県北部福祉保健所 健康推進課 儀部<sup>きぶ</sup>、比嘉啓子

電話番号 0980-52-5219

FAX 0980-53-2505

# ヘルシーメニューコンテスト申込書

メニュー名		(ふりがな) 代表者名 氏名	
住所		連絡先 (電話)	
学校名		学年	
他応募者氏名			
材 料 ( 1 人 分 ) <small>具体的に</small>	写真貼付		
作り方 (調理時間約 ① 分)			工夫した点
審査員記入欄	1 日 の 充 足 率 ( % )	備 考	
エネルギー	kcal	%	
たんぱく質	g	%	
脂 肪	g	%	
炭 水 化 物	g	%	
ナトリウム	mg	%	
鉄	mg	%	
カルシウム	mg	%	