**食べて健康！プロジェクト　「食べて健康」レシピ募集要領**

**１ 目的**

県民が自らの健康に留意し、「１日３食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」ことができるよう、「食べて健康！プロジェクト」のコンセプトである「だれでも、おいしく、かんたんに」食事を作ることができるレシピを公開し、食事作りの参考とする。

**２ テーマ**

**つぎの目標のうち、いずれかのために提供する料理又は献立**

**食べて健康！プロジェクト～だれでもおいしくかんたんに～**

1. 野菜摂取量の増加　（野菜を、１皿多く食べよう）
2. 食塩摂取量の減少　（塩辛いものを、控えめにしよう）
3. 朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）

**３ 実施主体**

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](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

**４ 応募条件**

(1) 応募部門

1. プロのおすすめメニュー
2. アイデアメニュー

(2) 応募資格

①　管理栄養士、栄養士、調理師、企業･団体、給食施設、飲食店等

　 ②　栃木県民、栃木県に勤務、在学する個人

(3) 応募作品

① プロジェクトの趣旨に合致した「簡単でおいしい」料理とする。

② つぎのア～エのいずれかに合致したものとする。

　　　ア　野菜メニュー　　 野菜120g以上

イ　減塩メニュー 1食の献立で３ｇ未満、　単品で１ｇ未満

ウ　朝食メニュー　 主食･主菜･副菜の揃った献立

　エ　ヘルシーメニュー 1食の献立で650kcal未満、塩分3g未満、野菜120g以上

③ 一度応募された作品は返却しない。

④ 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る。

⑤ 応募されたレシピは、選考の上、県のホームページ(健康長寿とちぎWEB等)で紹介するほか、各種ＰＲ資料等に活用するため、写真も含め所有権は栃木県に属する。

(4) 応募期間

　令和元(2019)年5月17日(金)～7月15日(月)

　なお、期間終了後も随時応募を受け付ける。

(5) 応募方法

① 所定の応募用紙に必要事項を記入の上、メール・郵送等で送付するか、広域健康福祉センター又は栃木県保健福祉部健康増進課まで持参する。（メール３MB未満）

1. 応募用紙は、健康長寿とちぎWEBからダウンロードする。

③ 応募用紙には、レシピ、栄養価等を記入するとともに写真(データ可)等を添付する。

**５ 賞品等**

応募者の中から抽選で「健康づくり応援企業協賛品」、「食育グッズ」等を提供する。