

鍋で健康！プロジェクト実施要領

1 目的

県民の食生活について、摂取目標量に対し、野菜の摂取不足や、たんぱく質摂取量の減少、食塩の過剰摂取が課題とされている。

そのため、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」の冬季限定の取組として、鍋で健康！プロジェクトを実施する。

2 実施主体

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

3 実施内容

(1) 協力店の募集

次の取組（1つでも可）を行う飲食店、スーパーマーケット等を募集する。

ア 野菜たっぷり（1人前当たり180g以上）鍋を提供する店

イ 県が提供する啓発資材を提示する店

(2) 「鍋で健康」レシピの募集

フレイル予防をテーマに多品目摂取ができる鍋のレシピを募集・公開する。

ア 応募部門

(ア) プロのおすすめレシピ

(イ) アイデアレシピ

イ 応募資格

(ア) 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

(イ) アイデアレシピ 栃木県民、栃木県に勤務、在学する個人

ウ 募集レシピ

(ア) プロジェクトの趣旨に合致した「簡単※でおいしい」レシピとする。

※ スーパーマーケットなどで容易に入手できる食材を使用し、簡単に作成できるものであること。

(イ) 鍋には、必ず野菜類と主菜となるたんぱく質源を使用し、以下の条件を満たすものとする。

○プロ 以下の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未満であること

○アイデア 以下の10品目から7品目以上使用し、野菜180g以上であること

*10品目

卵、緑黄色野菜、果物、牛乳・乳製品、肉類、海藻、いも、油脂、大豆・大豆製品、魚介類

エ 注意事項

(ア) 一度応募された作品は返却しない。

(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る。

(ウ) 応募されたレシピは、応募要件を満たしていることを確認の上、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。なお、レシピの所有権は写真も含め栃木県に属する。

オ 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。

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

(1) 協力店

- ア 応募用紙は、健康長寿とちぎ WEB からダウンロードする。
- イ 所定の参加申込書に必要事項を記入の上、メール、FAX 又は郵送で送付する。

(2) 「鍋で健康」レシピ

- ア 応募用紙は、健康長寿とちぎ WEB からダウンロードする。
- イ 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。
- ウ 所定の応募用紙に必要事項を記入の上、メール・郵送にて栃木県保健福祉部健康増進課まで送付する。（メール 10MB 未満）

＊問合せ先・送付先

栃木県保健福祉部健康増進課

〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田 1-1-20 Tel 028-623-3094

Fax 028-623-3920 E-mail kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp