



か 噛むかむレシピコンテスト

よく噛むことには、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫亢進などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。

茨城県歯科医師会では、噛む大切さを啓発するため、おいしくて噛む回数が増えるレシピを募集します。なお、地産地消を進めるため茨城県内の食材を活かしたレシピとします。

●主 催 茨城県歯科医師会

●募集期間 令和2年10月1日から令和2年12月10日（必着）

●応募・問い合わせ先

茨城県歯科医師会事務局（〒310-0911 水戸市見和2丁目292番地の1 Tel：029-252-2561）

応募は郵送またはEメール（office@ibasikai.or.jp）で送付ください。

応募用紙は茨城県歯科医師会H・P（<http://www.ibasikai.or.jp/>）からダウンロード可。

●募集内容「^か噛ミング30 ^{サンマル}一口30回噛もう！^{ひとくち}噛む回数が増えるメニュー」

※必ず、テーマ食材を使い、一人につき1作品をご応募ください。

歯や口の健康のためによく噛むメニュー（単品）で、今年度のテーマ食材を使い、他の食材もできるだけ茨城の品目を取り入れたレシピ

令和2年度のテーマ食材を「**茨城県産のしいたけ**」とします。

茨城県内各地で「原木しいたけ」の栽培が行われています。肉厚で歯ごたえがよく、香りや風味が豊かで、栄養もたっぷりです。「しいたけ」には、食物繊維、カリウム、ビタミンD、葉酸がたくさん含まれており、腸内環境を整え、むくみを解消し、カルシウムの吸収を助ける栄養価の高い食品です。

茨城の美味しい「しいたけ」の魅力を県内外に発信するためにも「しいたけ」を使った、おいしくて、よく噛むレシピを募集します。「しいたけ」の他の食材も下記の茨城の品目を取り入れてください。

【農業産出額全国1位～3位の茨城の品目（平成30年）茨城をたべよう運動H・Pより】

第1位 鶏卵、かんしょ、メロン、ピーマン、れんこん、ほしいも、みずな、こまつな、チンゲンサイ、くり、セリ

第2位 レタス、はくさい、なし、ごぼう、パセリ、らっかせい

第3位 ねぎ、にら、スイートコーン、もやし、しゅんぎく、しそ、らっきょう、みつば、そらまめ、マッシュルーム、こんにゃくいも

→ 詳しくは 茨城県H・P で検索

●応募資格 県内にお住まいの方、または、通勤・通学している方。

●選 考 「小学生以下の部」、「中学生・高校生の部」、「一般の部」に分けて選考を行います。

●賞の表彰

噛むかむレシピ賞（12作品選出の予定）に選ばれた方には、賞状、みがこーモンぬいぐるみ、商品券（高校生以下は図書カード）を贈呈します。

令和3年2月21日（日）に開催する歯科医学会において表彰する予定です。

●入選作品の啓発

広く県民に啓発し、よく噛んで食べることの普及に活用します。

また、今後「噛むかむ弁当」の商品開発への活用を検討しています。

【注意事項】

応募レシピを一人分食べ終えるのにかった時間、噛んだ回数を必ず記入してください。

応募レシピは他のコンテストなどで未発表のものに限ります。応募書類・写真等は返却しません。

茨城をたべよう



よくかんで食べよう

