

野菜たっぷり&お手軽なメニューを大募集

令和8年度

ヘルシーメニュー
コンクール

応募締切

令和8年

10/9(金)

必着

健康に関心となりがちな働く世代の方も手軽で健康的な食事がとれる、野菜たっぷりで食塩控えめなワンプレートや丼等の1食を募集します！
体内の塩分排出を促すカリウムを多く含む野菜は、高血圧予防にも効果的！
学生・一般の方の応募も大歓迎！
あなたのおすすめレシピをお待ちしています。

応募資格

茨城県内に在住している方又は通勤・通学している方

内容・条件

●1食あたりの基準

エネルギー

600kcal以上～
800kcal以下

食塩量

3g以下

野菜量

150g以上
うち、緑黄色野菜を
40g以上含むこと

その他

県産食材を
1品以上使用すること

材料費

600円以内

●調理時間 2人分30分以内

●一次審査を通過した場合、二次審査において、作品の調理（2人分）ができる方とします。

※野菜量に**いも類、果実類、きのこ類、海藻類等は含めません。**

※献立にお茶や牛乳等の飲みものは含めません。

※ワンプレートや丼のメニューのほか、定食メニューも応募可能です。

※カット野菜、冷凍食材、缶詰等の使用も可能です。

※ワンパン調理や電子レンジ活用など手軽に調理できる工夫を凝らしてください。

応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、応募料理の完成写真を添付の上、
（公社）茨城県栄養士会あてに郵送・持参・電子メールのいずれかの方法で
お申し込み下さい。

※応募用紙は、ホームページからダウンロードできます。

【ホームページアドレス】 <http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp>

審査方法

●一次審査（書類審査）

※一次審査通過者のみ11月中旬までに通知します。

●二次審査（一次審査通過者による調理・試食審査）

期 日：11月下旬

その他：時間及び会場につきましては、一次審査通過者のみにご連絡いたします。

表彰・特典

最優秀賞 1点 優秀賞 3点 奨励賞 4点

〈受賞者特典〉

- ▶ 賞状と記念品（常陸牛等の県産品）贈呈
- ▶ 県庁生協カフェテリアひばりにてメニューとして提供
- ▶ 受賞作品はリール等へ掲載され、県民や事業所などへ広く配布

〈応募者全員特典〉

- ▶ 県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」の
ポイントを300ポイントプレゼント
（受賞者へはさらに200ポイントをプレゼント！）



元気アップ！りいばらきの
ダウンロードはこちらから

応募・お問い合わせ先

公益社団法人茨城県栄養士会（ヘルシーメニューコンクール担当）
〒310-0034 水戸市緑町3-5-35 茨城県保健衛生会館 1階
TEL:029-228-1089 FAX:029-228-4271
メールアドレス：shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp

※応募書類・写真は返却いたしません。

※応募作品に関する著作権・使用権等の一切の権利は、主催者に帰属します。

（受賞作品は、啓発媒体等に掲載されます。）

※応募者の個人情報については、個人情報の保護に基づき、目的以外に使用することはいたしません。

