

令和7年度ヘルシーメニューコンクール

応募締切

令和7年
10月10日(金)
必着

野菜たっぷりなメニューを大募集!!

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
塩分控えめの1食(献立)を募集します!
学生・一般の方の応募也大歓迎!
あなたのおすすめレシピをどんどんご応募ください!

応募要項

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

- エネルギー 600~800kcal程度
 - 野菜量 150g以上180g以下(うち、緑黄色野菜40g以上)
野菜量にいも類、果実類、きのこ類、海藻類等は含めません。
 - 食塩量 3g以下
 - 材料費 600円以内
 - 調理時間 90分以内
 - 主食・主菜・副菜が揃っていること
 - 県産食材を1品以上使用すること
 - 献立に牛乳などの飲み物は含めません
 - 一次審査を通過した場合、二次審査において調理ができる方
- ※材料については特定の商品名は用いずに、一般的な名称にてご記入ください。

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: 12月上旬予定
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
 - ▶ 受賞作品はリーフレット等へ掲載され、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・使用权等の一切の権利は、
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。