

第3回 全国病院レシピコンテスト

乳和食部門 応募要項

1 開催趣旨

全国には、高血圧の患者が4000万人いると推定されています。したがって病院や家庭における治療食・予防食において塩分摂取量の適正化は重要です。

最近、減塩食として美味しく調理できる乳和食が注目を集めています。乳和食は味噌や醤油などの伝統的調味料に「コク味」や「旨み」を有する成分無調整牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味を損なわずに食塩やだしを減らせる減塩調理法です。高血圧予防・改善食として家庭に定着させていくには、美味しさだけでなく、食欲を刺激する彩りも重要です。

家庭でいつでも手軽に作れる、信頼のおける病院レシピを今後普及していくことが、生活習慣病の予防・改善に大きな効果を上げるものと期待されます。

この度のコンテスト開催は、健康寿命の延伸のきっかけづくりにもなり、社会的意義も大きいと考えます。管理栄養士や栄養士として活躍されている皆様の多くのご応募をお待ちしております。

2 応募資格

日本国内の管理栄養士、または栄養士の資格を持つ方で、現在、次の施設に勤務する方を対象とします。

(A) 病院・クリニック等の医療機関。(B) 病院附属の介護老人保健施設。(C) 左記(A)(B) 関連の給食委託会社。

3 応募テーマ

1食600kcal ~650 kcal以内の乳和食レシピ(主食+主菜+副菜)を考案していただきます。身近な食材を利用して家庭でも美味しく再現できるレシピを募集します。

4 レシピの応募締切

2016年 11月24日(木) 必着

5 応募条件

- ①食事形態は普通食に限ります。
 - ②主菜1品、副菜2品、ごはんの組み合わせとし、主食は白米に統一し、精白ごはん160g(1人分)とさせていただきます。
 - ③主菜には必ず牛乳(成分無調整)を使用した乳和食を入れることとします。なお、副菜は乳和食でなくてもかまいません。
 - ④1食全体の食塩相当量は2g以内とします。その際、主菜は1.3g以内とします。
 - ⑤レシピは1人分600kcal～650kcalを想定し、作成してください。
 - ⑥調理時間は、主菜20分、副菜2品各々15分、合計50分程度(下準備にかかる時間を含む)を目安とします。
 - ⑦乳和食は次の調理法を選択してください。複数選択することもできます。
 - ①牛乳でだし汁を減らす、もしくは牛乳におきかえる
 - ②調味料を牛乳でわる(のばす)
 - ③野菜や乾物(肉や魚などもOK)などを牛乳でゆでる、またはゆで戻す
 - ④小麦粉、米粉、白玉粉、片栗粉などを牛乳で溶く
 - ⑤温めた牛乳に酢を加え、カッテージチーズと乳清に分離し、それらを料理に使う
- 詳しい調理法については、乳和食サイト(<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku>)を参照して下さい。
- ⑧応募は、個人またはグループ(3人まで)に限ります。
 - ⑨1個人または1グループ(同一メンバー)につき3レシピまで応募が可能です。ただし、複数のレシピ作成の場合は、それぞれ全く内容が異なるレシピを作成してください。
 - ⑩材料費は、1食200～400円(1人分)以内とし、季節を問わず全国のスーパーなど何処でも手に入りやすい食材を使用してください。
 - ⑪応募用紙の「作り方」の文字数は、1品につき300字以内、日本語表記(カタカナ含む)のみとし、第三者がスムーズに調理できるようにご記入ください。


応募用紙の栄養計算書(エネルギー量、たんぱく質、脂質、塩分、食物繊維等)を作成してください。
また、栄養成分表を付けてください(ただし、メール送付できないようでしたら、紙媒体で郵送をお願いいたします。)
 - ⑫完成作品の画像は、デジタル画像に限ります。携帯電話での撮影も可です。
 - ⑬作品は別紙の応募用紙に、献立全体、主菜1品、副菜2品、の合計4枚の画像を貼付或いは添付して、お送りください。
 - ⑭応募の際は、メールの件名に「**コンテスト応募 乳和食 ○件**」と必ず応募レシピ件数も記載してください。
 - ⑮作品は未発表のもので、オリジナルに限ります。
 - ⑯応募作品の画像、レシピ等に対する使用権は、主催者および一般社団法人Jミルクに帰属します(書籍として出版の際の著作権は主催者に帰属します)。
 - ⑰同一の個人・グループにおいて複数の作品が上位入賞した場合は、得点の高い1作品のみ入賞とさせていただきますので、予めご了承ください。
 - ⑱最終試食審査に進んだレシピで、材料が入手困難な場合は、主催者の判断でエネルギー量を勘案し代替品を使用させていただきますので、予めご了承ください。
 - ⑲乳和食大量調理も公開されています。次のウェブサイトを参考にしてください。

<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/msu7gl00000007f3.html>

6 審査項目


- ・栄養学的評価 ・オリジナリティ ・おいしさ ・乳和食の作り方を遵守
- ・組み合わせ(彩り、調味、量などの総合バランス) ・再現性(一般的な家庭で作れる)

7 賞および賞品

 最優秀グランプリ 1作品

 金賞 5作品[賞状、副賞(スポンサー賞)]

 銀賞 5作品[賞状、副賞(スポンサー賞)]

 入選若干数[副賞(スポンサー賞)]

※副賞は、企業数社より提供されます。

※金賞・銀賞・入選に選ばれた方へは、後日、賞品を発送させていただきます。

8 コンテスト審査員 (五十音順)

酪農学園大学農食環境学群
教授

石井 智美 氏

尚絅学院大学健康栄養学科
教授

片山 一男 氏

札幌保健医療大学
教授 管理栄養士

久保 ちづる 氏

山梨大学医学部附属病院栄養管理部
部長 管理栄養士

小林 貴子 氏

北海道乳業協会乳和食推進リーダー
管理栄養士

鈴木 玲子 氏

手稲溪仁会病院栄養部
副部長 管理栄養士

田中 智美 氏

●特別ゲスト最終審査員
日本医療大学総長

島本 和明 氏

●特別ゲスト最終審査員
公益社団法人北海道栄養士会 会長

山部 秀子 氏

9 審査の流れ

一次審査

2016年11月24日(木)の
締切後、書類審査により、
各部門で金賞、銀賞、入
選を決定します。

最終試食審査

一次審査において金賞
に選ばれた5作品の中か
ら、12月10日に開催する
最終試食審査会で最優
秀グランプリを決定しま
す。

フォーラム・表彰式

日時: 2016年12月10日(土)
最終試食審査 13:30~
表彰式 14:30~
場所: 札幌市東区民センター
調理実習室・会議室

北海道札幌市東区北11条東7丁目
011-742-5500

10 応募の手順

①『応募用紙』は、地域健康社会研究所のホームページからダウンロードできます。

⇒<http://chiikikenkou.net/>

②件名に、「コンテスト応募 乳和食部門 ○件」と明記し、「お名前(グループの場合は代表者)、ご所属」を記載の上、応募用紙(エクセル)と栄養計算書を添付して、2016年**11月24日(木)**まで、下記メールアドレスへご応募下さい。

レシピ応募先アドレス⇒ info@chiikikenkou.net

11 公表・その他について

①入賞者は、12月初旬に、一般社団法人地域健康社会研究所のホームページ上で発表いたします。

②本コンテストにご応募いただいたレシピは、当研究所のホームページ等で紹介する予定です。その場合、お名前、ご所属が掲載されますので予めご了承ください。

③ご応募いただいた書類・画像は返却いたしません。

④応募に関する個人情報は、個人情報保護法に則って管理の上、賞の発表やその連絡、広報活動(上記②)等の目的以外には使用しません。

●お問い合わせ先 : 一般社団法人 地域健康社会研究所

※お問い合わせは、メールにてお願いします。

E-mail : chiikikenkou.h@gmail.com

〒001-0029 北海道札幌市北区北29条西4丁目2-1-203