

# 第4回 全国病院レシピコンテスト

## 減塩料理部門 減塩たれジャンル 応募要項

### 1 開催趣旨

日本は世界有数の長寿国となりました。しかし、健康的かつ自立した生活を営むことができる、いわゆる健康寿命は平均寿命に対して男女ともに約10年短く、介護や医療を余儀なくされる期間があるのが現状です。そのため、いかに健康寿命を延ばすかに関心が寄せられています。

生活習慣病の原因となる高血圧を予防するために、減塩食は効果が期待できます。家庭で美味しく減塩し、健康に役立てていただくため、今回はご家庭でも手軽に作れる減塩のドレッシングや万能たれをテーマに、レシピを公募いたします。

### 2 応募資格

- プロ部門

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

副菜や主菜にかける減塩たれ(サラダドレッシング分野、万能たれ分野)を考案していただきます。

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

2017年 7月27日(木) 必着

## 5 応募条件

①減塩たれを①サラダドレッシング分野 ②万能たれ分野(サラダを除く)の2分野で考案していただきます。①、②分野どちらかを選択し、考案するたれを使用した主菜或いは副菜レシピを作成してください。(たれレシピ+ 使用を想定する主菜レシピ OR 副菜レシピ)

② ①、②分野ともに、使用を想定する料理、例えば、サラダドレッシング分野でしたら野菜サラダ、海藻サラダなどの副菜、万能たれ分野でしたら焼肉、肉野菜炒め、焼き魚等想定できる料理を複数記載して、その中で代表的なレシピを一つ記載(申請フォームに記載欄あり)してください。(サラダドレッシング分野で、主菜を対象とするたれとレシピを考案でもかまいません。)

③使用を想定する料理は一般的な一人分料理とし、レシピを作成してください。レシピ作成の際は、たれの材料を必ず分けて記載してください。  
(料理写真撮影の際は、例えば4人分にするのはOkです。その場合はたれの写真も4人分としてください。)

④ 塩分目安は、対象料理が副菜の場合、一人分 0.4g以内とします。  
対象料理が主菜の場合は、一人分 0.6g以内とします。  
調味液そのものだけでなく、調味液に具材を浸して料理にかけるほか、使用方法に制限はありません。  
(主菜は、主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源<ビタミン、ミネラル含む>で、代表的な食材としては、肉、魚、大豆、卵になります。副菜は、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になるもので、野菜、海藻、きのこ、いもなどが代表的な食材です。)

⑤応募用紙に たれと対象料理(主菜あるいは副菜)の両方の栄養成分を作成してください。合計は自動計算されます。  
たれを使用する対象を主菜にするか、副菜にするかは自由です。  
目安は次の通りとします。

<主菜+たれ>

エネルギー量 200kcal~280kcal、食塩1.2g(内、たれ0.6g)以内、たんぱく質12g~18g、脂質10g~16g、食物繊維2g以上

<副菜+たれ>

エネルギー量 20kcal~80kcal、食塩0.5g(内、たれ0.4g)以内、たんぱく質2g~4g  
脂質1g~4g、食物繊維1g以上

⑥ たれの調理時間は、30分以内(下準備にかかる時間を含む)を目安とします。  
主菜を対象とする場合、主菜調理を含めた調理時間合計は60分以内とします。  
副菜を対象とする場合、副菜調理を含めた調理時間合計は50分以内とします。

⑦ 応募は、個人またはグループ(3人まで)に限ります。

⑧ 1個人または1グループ(同一メンバー)につき①、②分野別々に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、それぞれ内容が異なるレシピを作成してください。

同一施設の複数のグループで応募する場合は、同一人物の重複は1名までとします。その場合、グループの代表者は重複できないものとします。

⑨材料費は、極力安い方法で調達でき、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。

⑩応募用紙の「作り方」の文字数は、1作品につき、たれ、レシピ各々400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。

⑪完成作品の画像は、デジタル画像に限ります。スマホでの撮影も可です。極力、解像度の良いもので応募いただくと助かります。

⑫作品は別紙の応募用紙に、たれの写真(色等がわかるように)と、たれを使用した料理(複数あれば代表的なもの1品)の写真を貼付してお送りください。

たれの対象料理が例えば4人分になるようでしたら、その分量のたれを使用し、4人分と明記してください。また、その場合4人分のたれも、撮影してください。

例 1人分のたれ写真 + 1人分のたれを使用した料理写真  
4人分のたれ写真 + 4人分のたれを使用した料理写真

⑬応募用紙に、たれの作品名と料理名の記載欄がありますので、それぞれ記載してください。

⑭応募の際は、メールの件名に「**コンテスト応募 減塩たれサラダドレッシング分野 ○件、万能たれ分野○件**」と、必ず応募レシピ件数も記載してください。

⑮応募作品の画像、レシピ等に対する著作権は、主催者および協賛する食品メーカーに帰属します(書籍として出版の際の著作権は主催者に帰属します)。

⑯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。


⑰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。


⑱最終試食審査は、たれと想定する料理の試食となります。


## 6 審査項目


- ・栄養学的評価
- ・オリジナリティ
- ・おいしさ(旨み等含む)
- ・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 準グランプリ 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、協賛企業様より提供されます。

※金賞・銀賞・入選に選ばれた方で、当日表彰式会場へ来れない方は、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

●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

●特別ゲスト最終審査員  
ベル食品株式会社代表取締役  
社長

福山 恵太郎 氏

## 9 審査の流れ

### 一次審査

2017年7月27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、8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: 2017年8月10日(木)  
最終試食審査 19:00~  
表彰式 20:30~

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懸命に、「コンテスト応募 減塩たれ ①サラダドレッシング〇件②万能たれ〇件」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)を添付して、2017年**7月27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⇒ [chiikikenkou.h@gmail.com](mailto:chiikikenkou.h@gmail.com)

①入賞者は、8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。

⑤応募作品の中に、**ベル食品株式会社が賞品開発の可能性があると認めた作品がある場合には、特別賞としてベル食品賞が授与されます。**

●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](mailto:chiikikenkou.h@gmail.com)