

食べて健康！プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議



「鍋で健康」レシピ募集受付中！

県では、「食べて健康！プロジェクト」の一環として、県民が「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」ことができるよう、「だれでも、おいしく、かんたんに」できる「鍋で健康」レシピを募集します。

募集レシピ 主菜となるたんぱく質源と野菜類を含む、次のいずれかのテーマに該当する鍋



野菜たっぷり

野菜180g以上

減塩

塩分3g未満

ヘルシー

650kcal未満、
塩分3g未満、
野菜180g以上
※主食を含む



※ 詳細は、募集要領を御確認ください。

応募条件

(1) 応募部門

プロのおすすめメニュー部門

アイデアメニュー部門

(2) 応募資格

プロのおすすめメニュー 管理栄養士、栄養士、調理師、企業・団体、給食施設、飲食店等
食を職業とする個人・団体

アイデアメニュー 栃木県民、栃木県に勤務、在学する人

応募者には
抽選で、健康づくり応援
企業等からプレゼント！

(3) 応募作品

ア プロジェクトの趣旨に合致した「簡単でおいしい」鍋料理とします。

イ アイデアメニューについては未発表かつ自作のものに限ります。

ウ 応募作品は選考の上、健康長寿とちぎWEBに公開するほか、広報に活用します。

(4) 応募期間

令和元(2019)年12月2日(月)～令和2(2020)年3月31日(火) ※応募期間終了後も随時受付

(5) 応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入の上、メール・郵送等で送付するか、

栃木県保健福祉部健康増進課又は各広域健康福祉センターへ持参してください。

(メールの場合10MB未満)

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局（栃木県保健福祉部健康増進課）
栃木県宇都宮市埴田1-1-20

Tel 028-623-3094 Fax 028-623-3920

E-mail kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp



食べて健康プロジェクト

