

健康寿命の延伸を目指して!!

第5回 低栄養を予防するための 「元気100歳いいねかっちゃ 弁当」コンテスト

応募締切
令和5年
9/1日(金)

高齢になっても自立した自分らしい生活を送るためには、体を動かす「筋力や体力」が必要です。そのために、「たんぱく質」をしっかりと取り入れた「バランスのよい食事」が重要です。

第4回コンテストの最優秀作品
「カラフル 元気 弁当」



アイデア
募集



肉や魚が入った弁当



佐渡産食材使用



手軽でかんたん

「低栄養」は「フレイル」を進ませる

フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、要介護になる可能性が高い状態のことです。低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、必要な栄養素が足りない状態です。低栄養になるとフレイルが進みます。低栄養を予防して、健康長寿を目指しましょう!

過去の作品が見られます▶



応募で、健康ぽいんと5ポイント贈呈

応募方法や詳細は裏面をご覧ください。 / 佐渡市社会福祉部高齢福祉課

第5回 元気100歳いいねかつちゃ弁当コンテスト 応募要領

○ 目的

フレイルを予防し、健康長寿を実現するためには、高齢期の「低栄養予防」が重要です。肉や魚などのたんぱく質をしっかり取り入れ、佐渡産食材を使った高齢者向けのお弁当を考案し、市民の健康づくりに寄与することを目的にコンテストを開催します。

○ 応募資格

最終審査に自費で審査会場までおいでになれる方。

応募締め切り

令和5年
9月1日(金)

○ 応募方法

- ・応募用紙に必要な事項と作り方を記載し、完成品の写真を添付して佐渡市役所社会福祉部高齢福祉課までご提出ください（詳細は応募用紙をご覧ください）。
- ・応募方法は、郵送、持参、電子メールのいずれかで応募してください。

○ 応募規定

- ・募集作品は未発表のオリジナルレシピに限ります。
- ・献立作成にあたっては、お弁当作成の基準を守ってください。
- ・佐渡産食材を積極的に使用してください。
- ・1チーム1作品とします。

○ 審査方法

【粗 審査】

- ・**弁当作成の基準**を満たしているか。
- ・栄養価計算し、**エネルギー量600～730kcal程度、食塩相当量3.0g未満**を満たしているかを審査します。

【書類審査】

- ・審査員によりコンテスト作品を選定します。
- ・審査結果は10月上旬までに、審査を通過したチームにお知らせします。

【最終審査】

- ・令和5年11月19日(日)
- ・応募作品は、指定会場（金井コミュニティセンター）にて応募者から調理していただきます。（調理時間は約90分）
- ・応募作品の調理にあたり、検便が必要となります（手続きについては別途案内します。また、費用は主催者が負担します）。
- ・応募作品の調理に使用する食材については、基本的に主催者が用意します。ただし、こだわりの材料やおかずカップ等が必要な場合は、応募者側で用意してください。

○ 表彰と作品の紹介

- ・最優秀賞・優秀賞・佐渡市長賞等を決定します。
- ・令和5年12月10日(日) トキのむら元気館にて表彰式を行います。
- ・優秀作品は、佐渡市ホームページ等で、レシピ及び作成者を紹介し広く周知、PRします。

○ その他

- ・応募書類は返却しません。また応募されたレシピについては、主催者が一切の権限を有することとします。
- ・応募用紙に記載された個人情報等は、当該コンテストにかかわること以外には使用しません。
- ・応募用紙は、佐渡市社会福祉部高齢福祉課にあります。また、佐渡市ホームページからもダウンロードできます。

○ お問い合わせ・応募作品提出先

【住所】 〒952-1292 佐渡市千種232番地 佐渡市役所社会福祉部高齢福祉課（本庁舎1階）

【電話】 0259-63-3790 【FAX】 0259-63-5121

【Eメール】 h-korei@city.sado.niigata.jp

【佐渡市HP】 <https://www.city.sado.niigata.jp/>

お弁当作成の基準 <一人分>

- ◆ 主菜は肉や魚を60g程度（缶詰も使用可）
- ◆ 主食はご飯（アレンジ可）とし、目安は150g
- ◆ おかずは5品以内
- ◆ 野菜（きのこ・いも類は除く）を調理前の状態（皮・根・へた等を取り除いた状態）で120g以上

※ 弁当箱は指定しませんが、容量が600～700mlを目安にしてください。

塩分や油の使い過ぎに注意しましょう!!



応募用紙はこちら▶