

健康寿命の延伸を
目指して！！

第2回



低栄養を予防するための 「元気100歳いねかっちゃ弁当」 コンテスト

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。そのためには、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。

そこで、市民のみなさまに、低栄養を予防する高齢期の食の理解を深めていただけるよう、お弁当コンテストを開催します。

多くの方のご応募をお待ちしています。

応募締切
令和元年
9月6日(金)

お弁当作成の基準<一人分>

○肉や魚など60g程度（缶詰も使用可）入れてください。

○主食はご飯とし、目安は150gです。

○おかずは5品以内にしてください。

○野菜を調理前の状態で120g以上入れてください。

※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。



肉や魚が
入った弁当

手軽で
簡単

佐渡産
食材



第1回コンテストの最優秀作品「貯筋弁当」!!

応募要領・応募用紙は
佐渡市高齢福祉課に
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。

お問い合わせ先・応募作品提出先

【住所】〒952-1292 佐渡市千種232番地
佐渡市役所高齢福祉課(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/>

第2回元気 100 歳いいねかっちゃん弁当コンテスト応募要領

目的

〇フレイルを予防し、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

〇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

令和元年
9月6日(金)

応募方法

〇応募用紙に必要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 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)。
〇応募方法は、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

〇募集作品は未発表のオリジナルレシピに限ります。
〇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。
〇佐渡産食材を積極的に使用してください。
〇1人(1グループ)、1作品とします。

お弁当作成の基準<一人分>
〇肉や魚など60g程度(缶詰も使用可)入れてください。
〇主食はご飯とし、目安は150gです。
〇おかずは5品以内にしてください。
〇野菜を調理前の状態(皮・根・へた等を取り除いた状態)で120g以上入れてください。
※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。

審査方法

- 【粗 審 査】 弁当作成の基準を満たしているか。また、栄養価計算し、エネルギー量600~730kcal程度、食塩相当量3.0g以下程度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9月下旬までに、審査を通過した方、またはグループにお知らせします。
- 【最 終 審 査】 令和元年10月27日(日)
- ・ 応募作品は、指定会場(トキのむら元気館)にて応募者から調理していただきます。
 - ・ 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、こだわりの材料等がある場合は、応募者側で用意してください。

塩分や油の使い過ぎに注意しましょう!!

表彰と作品の紹介

〇最優秀賞1作品・優秀賞1作品・佐渡市長賞1作品を決定します。
〇令和元年11月16日(土) トキのむら元気館にて表彰式を行います。
〇表彰式会場で、最優秀作品の試食会を開催します。
〇優秀作品は、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

〇グループで応募される場合、1チーム3人以内とします。
〇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。
〇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。
〇応募用紙は、佐渡市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 佐渡市役所高齢福祉課(本庁舎1階)
【電 話】 0259-63-3790 【F A X】0259-63-5121
【E メール】 h-korei@city.sado.niigata.jp
【佐渡市HP】 <https://www.city.sado.niigata.jp/>