

テーマ：食物繊維(DF)がたっぷり摂れる朝ごはん

本学では、「朝ごはん」の大切さを広く高校生の皆さんに理解してもらい、朝食作りへの取り組みを通じて欠食を減らすことを目的に、高校生「朝ごはん」コンテストを継続して参りました。昨年度第9回からは、高校生の皆さんにとって不足しがちで重要な栄養素をテーマとすることで、高校生の皆さんが、栄養について少しでも関心を持ち、工夫して手軽に普段の食事の栄養価がアップするような朝食づくりを実践していただく機会を増やすことを目的としています。

今回は、食物繊維(DF)がたっぷり摂れる朝ごはんを募集します。地産地消ということで“**お米**”と“**地域食材**”も使用しましょう。料理形態や品数は問いません。アイデア・工夫を凝らした朝ごはんを作ってお応募下さい。

◇ 募集要項

1 応募資格

高校生

2 応募条件

参考)【日本人の食事摂取基準 2015 年版】厚生労働省

15~17 歳 食物繊維の目標量

1 日あたり **男性 19g 以上** **女性 17g 以上**

(H28国民健康・栄養調査 栄養素等摂取量

15~19 歳 **男性 13.5g (-5.5)** **女性 11.3g (-5.7)**)

**1 食あたり
食物繊維
5g以上
を目安に!**

- ✓ 応募用紙に、「食物繊維(DF)がたっぷり摂れる朝ごはん」をテーマとして考えたメニューについて、「作品名、料理名、1 人分の材料名・分量(g 単位)、作り方、栄養価 (栄養価)、完成写真、工夫ポイント」を記入すること。
- ✓ 1 食あたりの食材価格は 450 円程度、調理時間は 30 分以内 (下準備時間も含む。ただし炊飯時間は別)。
- ✓ 料理形態や品数は問いませんが、1 食分の中に自分で工夫して作ったメニューが 1 品以上あること。
- ✓ お米 (または米粉) と地域特産の食材を 1 種類以上使用すること。※米粉を使った既製品は不可。
- ✓ 完成写真は鮮明なものを、応募用紙に貼付すること。
- ✓ 栄養価は、エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食物繊維(g)、食塩相当量(g)の 6 項目について計算をして、応募用紙の「メニューの栄養価」のページに記入する。1 品ごとの栄養価の小計と、すべての品目の栄養価の総合計値も計算をし、記入する。手書きで良い。また、パソコンで栄養価計算をして印刷をしても良い。ただし、印刷する場合、用紙サイズは A4。用紙上部に必ず、高校名、氏名、作品名を明記する。応募用紙とともに、左上をホチキス止めすること。

3 応募方法

- (1) 指定の応募用紙に作品の写真を添付し、必要事項を記入のうえ、裏面の応募先に郵送または持参で応募して下さい。なお、2の応募条件をよくご確認の上、可能な限り、学校単位でまとめてご応募下さい。個人の応募も受け付けています。
- (2) 応募数は 1 人又は 1 グループで 1 点までとします (1 人で複数応募することはできません)。

4 締切

平成 30 年 9 月 21 日 (金) 必着 [募集開始 平成 30 年 7 月 23 日 (月) ~]

◇選考

(1) 選考方法

高校生「朝ごはん」コンテスト審査委員会（外部審査員および本学教員で構成）が書類選考し、実技審査によって入賞作品を決定します。実技審査は、次の通り実施します。

日時：平成30年11月10日（土）10時～15時

場所：岐阜女子大学 新4号館2階 調理学実習室

備考：実技審査にかかる交通費、材料費は主催者が負担します。

公平を期するため、グループでの応募の場合でも、当日の調理者は1名とします。

調理時間は30分間とし、2名分を作成（但し、白飯はこちらで用意します）。

*実技審査に選出された方には、再度詳細をご連絡します。

(2) 選考基準

- 味覚（おいしさ）
- 外見（彩り、見た目の美しさ）
- 普及性（調理の手軽さ、食材の使い方）
- 栄養（栄養バランス）
- アイデア（作品のネーミング、食べたくなる工夫）
- テーマの合致性（食物繊維を多く含む食材の使い方・工夫、健康面への配慮）

◇表彰

入賞作品については、次のように表彰し、賞金ならび副賞を贈呈します。

最優秀賞1点、健康栄養賞1点、アイデア朝ごはん賞2点、優秀賞2点、入賞6点、

（書類審査による選考で、入選の場合は、記念品を贈呈します。入選50点）

◇その他

- (1) 応募メニューは他の料理コンテスト等で未発表のものに限ります。
- (2) 提出された献立のレシピに関する著作権等の権利は、主催者に帰属するものといたします。
- (3) 応募書類の内容・写真については、応募者の了解なく本コンテスト以外の目的で使用しません。
- (4) 応募用紙、メニュー写真等は返却しません。
- (5) 優秀作品については、岐阜女子大学ホームページ等で広報します。入賞作品のレシピ等については、報告書を作成し、参加者および参加高校に配布します。また、本学のオープンキャンパス等でも配布します。
- (6) 作品募集は7～9月、実技審査は11月と季節が異なるため、実技審査日に食材が手に入らない場合は代替え食材の使用も認めます。

応募先及び問合せ先

〒501-2592 岐阜市太郎丸80番地

岐阜女子大学家政学部健康栄養学科 「高校生朝ごはんコンテスト」担当 大場 君枝 宛

Tel 058-229-2211 Fax 058-229-2222 Eメール：ohba@gijodai.ac.jp（大場）

※メールによる問い合わせの場合、上記PCのメールアドレスが受信できるような設定でお待ちください。

【栄養価計算について】

■ 栄養価計算には、「食品成分表」が必要です。

書籍として販売されていますが、文部科学省のHP上でも公開されています。

⇒文部科学省 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

改訂前の成分表でも、値は大きく異なるないので、改訂前のもので計算しても構いません。

また、「文部科学省 食品成分データベース」を利用すると、HP上で栄養価計算が可能です。

■ 手計算する場合の計算方法

食品成分表 の各栄養素の栄養価の値は、各食品 100gあたりで記載されています。

よって、下記式で栄養価が計算できます。

$$\frac{\text{成分表に記載されている各栄養素の値 (100gあたり)}}{100} \times \frac{\text{料理に使った食品の分量}^*(g)}{100}$$

※ 料理に使った食品の分量 = 廃棄部位を除いた量

計算例)

飯 150g（約お茶碗一杯分）の栄養価計算をする場合

食品成分表 の 参照先は、穀類 … こめ [水稲めし] 精白米 うるち米 です。

エネルギー (kcal) の欄を見てみると、100gあたり 168kcalとあります。

よって、飯 150gあたりのエネルギー値は、

$$168\text{kcal} \times 150\text{g} / 100 = 252 \text{ kcal} \text{ となります。}$$

たんぱく質 (g) の欄を見ると、100gあたり 2.5gとあります。

よって、飯 150gあたりのたんぱく質は、

$$2.5\text{g} \times 150\text{g} / 100 = 3.75 \text{ g} \text{ となります。}$$

たんぱく質は、成分表では、小数点以下第 1 位まで示されているので、

小数点以下第 2 位を四捨五入して、3.8g と用紙に記入します。

料理名	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (mg)	食塩相当量 (g)
白飯	例) めし	150	252	3.8	0.5	55.7	5	0.0

※栄養価の値は エネルギー、食物繊維は整数、その他は小数点以下第 1 位まで記入します。

【パソコンで栄養価計算したい方へ】

日本食品成分表 2015 年版（七訂）本表編（医歯薬出版株式会社）など、ダウンロード版 Excel ツールの栄養価計算ソフト付属の書籍もあります。参考にしてください。

【栄養価計算するときに迷ったらこちらを参照】

- 白飯 「米」か「飯」かに注意！
 ＊レシピに「米」の分量が記載されている場合
 「こめー水稻穀粒ー精白米」
 ＊レシピに「飯」の分量が記載されている場合（炒飯など炊いた飯を使った料理）
 「こめー水稻めしー精白米」
- 乾物 レシピの分量が乾燥の g の場合・・・「乾」の成分を参照。例）切干し大根・乾
 戻した g の場合・・・「ゆで」の成分を参照。例）切干し大根・ゆで
 ＊100 g 当りの栄養価が、乾燥状態と戻した状態では大きく異なるので注意しよう。
- 肉、魚、卵、野菜などは基本的に加熱調理する場合でも、原材料の状態 ＝「生」で計算。
- 肉 鶏肉 ○「(各部位)ー若鶏肉ー皮つきー生」
 「(各部位)ー若鶏肉ー皮なしー生」・・・献立上、皮をとって利用する場合
 豚肉 ○「(各部位)ー大型種肉ー脂身つき、生」
 「(各部位)ー大型種肉ー赤身、生」・・・献立上、脂身を取って利用する場合
 牛肉 一般的な国産牛の場合
 ○「(各部位)ー乳用肥育牛肉ー脂身つき、生」
 ※その他の注意事項は豚肉と同じ。輸入牛肉の場合は、「輸入牛肉」で計算。
- 野菜 野菜は通常「生」で計算。ゆでて食べる場合も、レシピは生の分量であるため。
 大根 根の部分を使う場合
 ○「だいこんー根、皮むき、生」
 ×「だいこんー葉、生」:「根」を食べるのに「葉」で計算すると栄養成分が全く違う
 こんにゃく ○こんにゃくー板こんにゃくー精粉こんにゃく 又は 生いもこんにゃく
 ×こんにゃくー精粉(原料そのもの)
- 調味料 サラダ油・・・油脂類ー調合油
 料理酒・・・嗜好飲料類ー合成清酒
 本みりん・・・嗜好飲料類ーみりんー本みりん
 みりん風調味料・・・調味料及び香辛料類ーみりん風調味料
 しょうゆ・・・調味料及び香辛料類ーこいくちしょうゆ
 薄口しょうゆ・・・調味料及び香辛料類ーうすくちしょうゆ
 かたくり粉・・・いも及びでん粉類ーじゃがいもでん粉
- だし汁 調味料及び香辛料類ー(だし類)ー利用した「だし」の種類選択 ←液体
 顆粒和風だしなど、粉末の分量で計算する場合は、顆粒和風だしで計算。←粉末
- お茶 緑茶 などは「茶葉」で計算をするのではなく、「浸出液」で計算。