

## ～家族の健康寿命をのぼそう！パパッとできる生活習慣病予防のための朝食～

### テーマ：「うす味で、<sup>きい</sup>黄(主食)・<sup>あか</sup>赤(主菜)・<sup>みどり</sup>緑(副菜)、揃ったごはん」

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。今回は、昨年度と同様に家族の健康寿命の延伸や生活習慣病予防を目指した朝食づくりをテーマとし、うす味で、黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)が揃った朝ごはんを募集します。地産地消ということで“お米”と“地域特産の食材”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

「主食」とは、ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

「副菜」とは、野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

厚生労働省：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事推奨マーク

##### 2 応募条件

- ✓ 応募用紙に、「うす味で、黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)、揃ったごはん」をテーマとして考えた家族の朝食メニューについて、「作品名、料理名、1人分の材料名・分量(g単位)、作り方、栄養価、完成写真、工夫ポイント」を記入すること。※1品に主食・主菜・副菜が混在していても構いません。例)親子丼=主食+主菜、肉じゃが=主菜+副菜など。具(野菜)たっぷりの汁物を副菜としてもOK。
- ✓ 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)、食塩相当量(g)の2項目について計算をして、応募用紙に記載すること。

##### 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ください。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

2020年9月18日(金) 消印有効 [募集開始 2020年7月20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：2020年11月7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。

\*なお、新型コロナウイルス感染症対策により、実技審査開催方法や時期を変更する場合がございます。

### (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（主食・主菜・副菜が揃い栄養バランスがよい） ○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（うす味の工夫がある・家族の健康面への配慮）

## ◇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 Fax058-229-2222 Eメール：ohba@gjiodai.ac.jp

※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の上、お問い合わせください。

- 栄養価計算には、「食品成分表」が必要です（下記の食品成分データベースを使用する場合は不要）。  
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） 追補 2018年

- 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。

下記式で料理に使った食品の

栄養価が計算できます。

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

- スマホやパソコンで計算する方法

①ホームページ検索「食品成分データベース」と入力すると以下のページが開く。

<https://fooddb.mext.go.jp/>

②料理に使用した食品名を入力して、「検索」を押す。



③ごはんについて調べるときは、「穀類こめ【水稲めし】精白米／うるち米」を選択する。

④結果を表示する前に、「食塩相当量」の項目を追加するため、右下「表示成分選択」ボタンを押す。

⑤その他の項目にある「食塩相当量」を選択して、左上、または右下の「結果の表示」ボタンを押す。



<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 14.0 ミリスチン酸	<input type="checkbox"/> アルギニン
<input type="checkbox"/> 全て	<input type="checkbox"/> 15.0 ペンタデカン酸	<input type="checkbox"/> アラニン
<input type="checkbox"/> エネルギー(kcal)	<input type="checkbox"/> 15.0 ANT ペンタデカン酸	<input type="checkbox"/> アスパラギン酸
<input type="checkbox"/> アミノ酸組成によるたんぱく質	<input type="checkbox"/> 16.0 パルミチン酸	<input type="checkbox"/> グルタミン酸
<input type="checkbox"/> トリアシルグリセロール当量	<input type="checkbox"/> 16.0 ISO パルミチン酸	<input type="checkbox"/> グリシン
<input type="checkbox"/> コレステロール	<input type="checkbox"/> 17.0 ヘプタデカン酸	<input type="checkbox"/> プロリン
<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物（単糖当量）	<input type="checkbox"/> 17.0 ANT ヘプタデカン酸	<input type="checkbox"/> セリン
<input type="checkbox"/> 水溶性食物繊維	<input type="checkbox"/> 18.0 ステアリン酸	<input type="checkbox"/> ヒドロキシプロリン
<input type="checkbox"/> 不溶性食物繊維	<input type="checkbox"/> 20.0 アラキジン酸	<input type="checkbox"/> アミノ酸合計
<input type="checkbox"/> 食物繊維総量	<input type="checkbox"/> 22.0 ベヘン酸	<input type="checkbox"/> アンモニア
<input checked="" type="checkbox"/> 食塩相当量	<input type="checkbox"/> 24.0 リグノセリン酸	
<input type="checkbox"/> アルコール	<input type="checkbox"/> 10.1 デセン酸	
<input type="checkbox"/> 重量変化率	<input type="checkbox"/> 14.1 ミリストリン酸	
	<input type="checkbox"/> 15.1 ペンタデセン酸	

⑥表示された結果の画面で、重量を使用したgに修正してEnterキーを押すと、栄養価が表示される。



⑦左上の「食品追加」ボタンで料理に使用した食材を追加した後、重量のgを変更してEnterキーを押すと料理の栄養価の合計が出る。同様の方法で1食に使用した食材全てを選択して、1食分のエネルギーと食塩相当量を調べて応募用紙に記載する。

⑧栄養価を印刷する場合は、画面右側の「印刷」ボタンを押して、印刷成分の欄で「エネルギー (kcal)」、「食塩相当量」を選択して、下部の「選択成分印刷」を押すと1食分の栄養価が表示される。

