

令和8年度「ひみ楽^{らぐ}ベジレシピコンテスト」実施要領

1 目的

本市では、令和6年3月に「健康寿命の延伸」を基本目標として掲げ、「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」の実現を目指し、計画期間を12年とする「第3次氷見市ヘルスプラン21」を策定し、健康づくりの推進に取り組んでいる。

同プランにおいては、栄養バランスの良い食事をとっている者の増加を目指している。

そこで、不足しがちな野菜を使用した簡単な調理方法によるレシピを募集し、野菜摂取への関心の向上を図るとともに、多様な野菜料理のレシピの紹介により、市民の野菜摂取量の増加を促進することを目的に、「ひみ楽ベジレシピコンテスト」を実施する。

2 主催

氷見市健康・医療対策課、氷見市食生活改善推進協議会

3 募集の概要

(1) 募集レシピ

次の要件をすべて満たすレシピを募集する。

- ・一日に必要な野菜摂取量350g以上（目安として野菜料理1皿70g×5皿）を踏まえ、1人分において野菜を70g以上使用するもの（きのこ、海藻、いも類は野菜に含まない）
- ・材料は2人分とし、年間を通じてスーパー等で容易に入手可能なもの
- ・調理時間は30分以内で、一般家庭にて工程が少なく簡便に調理できるもの
- ・未発表で、オリジナルのレシピであるもの

(2) 応募資格

市内に在住、在勤または在学の方

(3) 募集期間

令和8年7月1日（水）～8月31日（月）

(4) 応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、下記応募先に郵送または電子メール、持参により応募すること。

応募者1名につき、複数作品の応募が可能である。

(5) 応募先及び問い合わせ先

氷見市健康・医療対策課 〒935-0011 氷見市中央町12番21号 いきいき元気館内

TEL：0766-74-8414

MAIL：kenkou@city.himi.lg.jp

(6) その他

- ①応募レシピ（写真を含む）の著作権及び写真の使用権は、氷見市に帰属する。
- ②応募レシピは、原則として返却しない。
- ③入賞したレシピ、写真は、印刷物または市ホームページ等に掲載して市民に発信する。

4 応募レシピの審査

(1) 審査方法

① 1次審査

健康・医療対策課職員（管理栄養士）が応募レシピについて書類審査を行い、上位8作品を2次審査の対象とする。

② 2次審査

食生活改善推進員が調理し、食生活改善推進員、氷見市職員（市民部長、健康・医療対策課長）、野菜ソムリエ等による試食審査を行い、最優秀賞1作品、優秀賞3作品を選出する。

(2) 審査基準

下記の基準により審査を行う。各項目5点満点とし、①適合性の得点のみ2倍として合計点順に順位を付ける。同点の場合は審査員にて協議し、順位を決定する。

- ①適合性：コンテストの趣旨に即し、野菜を豊富に摂取できるレシピか。
- ②簡便性：手軽に短時間に調理可能か。
- ③独創性：独創的なアイデア、オリジナリティーがあるか。
- ④美味しさ：見た目及び味の美味しさ。

(3) 審査期間

- ① 1次審査 令和8年9月1日（火）～9月8日（火）
- ② 2次審査 令和8年9月中旬

5 表彰

最優秀賞 1作品 賞状及び副賞（ひみキトキト商品券 10,000円）
優秀賞 3作品 賞状及び副賞（ひみキトキト商品券 3,000円）
賞状と副賞の進呈をもって表彰とする。

6 入賞レシピの活用

入賞レシピはレシピチラシを作成し配布するほか、広報ひみや、市ホームページ等の広報媒体に掲載する。