



か 噛むかむレシピコンテスト

よく噛むことには、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫亢進などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。

茨城県歯科医師会では、噛む大切さを啓発するため、おいしくて噛む回数が増えるレシピを募集します。なお、地産地消を進めるため茨城県内の食材を活かしたレシピとします。

●主催 茨城県歯科医師会

●募集期間 平成 30 年 10 月 1 日から平成 30 年 12 月 10 日（必着）

●応募・問い合わせ先

茨城県歯科医師会事務局（〒310-0911 水戸市見和 2 丁目 2 9 2 番地の 1 TEL：029-252-2561）

応募は郵送または E メール（office@ibasikai.or.jp）で送付ください。

応募用紙は茨城県歯科医師会 H・P（<http://www.ibasikai.or.jp/>）からダウンロード可。

●募集内容 「^か噛^{サンマル}ミ^{ひとくち}ング 30 ^か一口 30 回噛もう！噛む回数が増えるメニュー」

※必ず、テーマ食材を使い、一人につき 1 作品をご応募ください。

歯や口の健康のためによく噛むメニュー（単品）で、今年度のテーマ食材を使い、他の食材もできるだけ茨城の品目を取り入れたレシピ

平成 30 年度のテーマ食材を「**にら**」とします。

茨城県は、全国トップクラスの「にら」の産地で、年間を通じて出荷されています。「にら」には、β-カロテンやビタミン E が豊富に含まれ、免疫力向上や疲労回復などの効果もあるといわれており、栄養価の高い緑黄色野菜です。

「にら」を使った、おいしくて、よく噛むレシピを募集します。「にら」の他の食材も下記の茨城の品目を取り入れてください。

【農業産出額全国 1 位～3 位の茨城の品目（平成 26 年）茨城をたべよう運動 H・P より】

第 1 位 鶏卵、かんしょ、メロン、レンコン、ピーマン、ほしいも、みず菜、チンゲンサイ、みつば、せり

第 2 位 レタス、はくさい、梨、ごぼう、こまつな、くり、らっきょう、らっかせい

第 3 位 ねぎ、ほうれんそう、にら、スイートコーン、かぼちゃ、春菊、しそ、そらまめ、こんにゃくいも

→ 詳しくは 茨城県 H・P で検索

●応募資格 県内にお住まいの方、または、通勤・通学している方。

●選考 「小学生以下の部」、「中学生・高校生の部」、「一般の部」に分けて選考審査会を行います。

●賞の表彰

噛むかむレシピ賞（12 作品選出の予定）に選ばれた方には、賞状、みがこーモンぬいぐるみ、商品券（高校生以下は図書カード）を贈呈します。平成 31 年 2 月 3 日（日）に開催する歯科医学会において表彰します。

●入選作品の啓発

広く県民に啓発し、よく噛んで食べることの普及に活用します。

また、今後「噛むかむ弁当」の商品開発への活用を検討しています。

【注意事項】

応募レシピを一人分食べ終えるのにかった時間、噛む回数を必ず記入してください。

応募レシピは他のコンテストなどで未発表のものに限ります。応募書類・写真等は返却しません。

いばらき
茨城をたべよう



よくかんで食べよう

