

厚真町民の食の特徴である
①食物繊維不足 ②塩分のとりすぎ を改善するために...



令和4年度グランプリ
「ハロウィーン春巻き」

町民の皆さまからレシピを募集！

かんたん減塩

目指そう1日野菜350g

あつまっ子健康レシピコンテスト

募集期間 令和5年7月24日(月)~9月24日(日)

おとな部門 ~野菜たっぷり減塩レシピ~

応募資格：町内に在住する高校生以上の方
(町内事業所・団体、飲食店、学校なども可)

募集内容：①~③をすべて満たすもの

- ① 野菜を2種類以上使用しているもの
- ② 20分程度で簡単に作れるもの
- ③ 塩分を控える工夫をしたもの

美味しく塩分控えるポイント

- ・様々な香辛料や香味野菜を使う
- ・顆粒だしではなく、だし汁を使う
- ・片栗粉などでとろみをつける
- ・コクのある牛乳や豆乳を使う
- ・酸味(酢・柑橘類・トマトなど)を使う
- ・調理方法は焼くよりも煮る・蒸すにする

★あつまっ子豆知識★

厚真町民は、なんと目標量より2倍も多く塩分を摂っている!!!

1日の塩分目標量	15歳以上の男性	12歳以上の女性
	7.5g	6.5g

グランプリには**賞状と賞品**を贈呈します



大人部門の応募用紙は左面←

応募方法 応募用紙に必要事項を記入して応募ください。

①応募ボックスに投函

【ボックス設置場所】総合ケアセンターゆくり、厚南会館、こども園つみき、宮の森こども園
厚真中央小学校、上厚真小学校、厚真中学校、厚南中学校

②郵送にて応募 〒059-1692 厚真町京町165-1 役場住民課健康推進グループ 宛

③Googleフォームにて応募▶

Googleフォームでの応募はこちら→



審査・表彰

【1次審査】書類審査(選ばれた方には事務局からご連絡します)

【最終審査】秋~冬頃を予定(詳細が決まり次第、改めてご案内します)

【表彰】

実施・審査協力 あつまっ子・食と健康向上委員会、厚真町食生活改善推進協議会

注意事項

- ・1人、または1団体につき応募は1点まで。
- ・応募レシピはオリジナルのものに限り、応募後にはご返却できません。
- ・応募書類等に関する権利は、厚真町に帰属するものとし、広報活動、普及啓発活動に使用させていただきます。

【問い合わせ先】役場住民課健康推進グループ TEL:0145-26-7871 FAX:0145-26-7733



厚真町民の食の特徴である

①食物繊維不足

②塩分のとりすぎを改善するために…



令和4年度 グランプリ 「ハロウィーン春巻き」

町民の皆さまからレシピを募集!

かんたん減塩

目指そう1日野菜350g

あつまっ子健康レシピコンテスト

募集期間 令和5年7月24日(月)~9月24日(日)

こども部門 ~やさいたっぷりレシピ~

応募資格 町内に在住する中学3年生までの方(グループでもOK) ※保護者の方と一緒に考えてもOKです。
募集内容 次の①②をすべて満たすもの ①野菜を2種類以上使ったレシピ ②20分程度で簡単に作れるもの

☆グランプリには賞状と賞品を贈呈します☆

応募方法 応募用紙に必要事項を記入して応募ください。

①応募ボックスに投函 **こども部門の応募用紙は右面→**
【ボックス設置場所】

総合ケアセンターゆくり、厚南会館、こども園つみき、宮の森こども園、厚真中央小学校、上厚真小学校、厚真中学校、厚南中学校

②郵送にて応募 〒059-1692 厚真町京町165-1 役場住民課健康推進グループ 宛

③Googleフォームにて応募

Googleフォームでの応募はこちら→



審査・表彰

- 【1次審査】書類審査(選ばれた方には事務局からご連絡します)
- 【最終審査/表彰】秋~冬頃を予定(詳細が決まり次第、改めてご案内します)

実施・審査協力 あつまっ子・食と健康向上委員会、厚真町食生活改善推進協議会

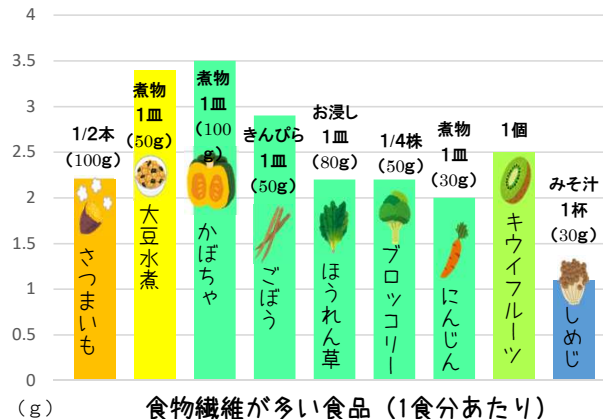
注意事項

- ・1人、または1団体につき応募は1点まで。
- ・応募レシピはオリジナルのものに限り、応募後にご返却できません。
- ・応募書類等に関する権利は、厚真町に帰属するものとし、広報活動、普及啓発活動に使用させていただきます。

★あつまっ子豆知識★

厚真町民は、**食物繊維不足**ぎみです!!!
~野菜のすごい力~

- ★食物繊維たっぷり=便秘解消
- ★ビタミン・ミネラルたっぷり=体の調子を整える
- ★余分な塩分を体の外に出す = 血圧を下げる
役割をもつカリウムたっぷり = おくみ解消



食物繊維が多い食品(1食分あたり)

1日の食物繊維目標摂取量

- 3~5歳: 8g以上
- 6~7歳: 10g以上
- 8~9歳: 11g以上
- 10~11歳: 13g以上
- 12~14歳: 17g以上
- 成人男性: 21g以上
- 成人女性: 18g以上

【問い合わせ先】 役場住民課健康推進グループ TEL:0145-26-7871 FAX:0145-26-7733





こ けんこう おうぼようし あつまっ子健康レシピコンテスト応募用紙

おもてめん きさい ちゅういじこう かくにん どうい かた おうぼ
表面に記載してある注意事項をご確認いただき、同意していただける方のみご応募ください。

ぶもん こども部門 ~やさいたっぷりレシピ~

ほごしゃ かた いっしょ かんが おうぼ かのう ほごしゃ たいむつ おうぼ かのう
※保護者の方と一緒に考えての応募可能です。保護者の代筆による応募も可能です。

おうぼしやしめい 応募者氏名または※グループ（※の場合は代表者名も記載）	
お名前 _____ 年齢 _____ 才 ほごしやしめい 保護者氏()	たいひようしめい 代表者名
じゅうしょ ばあい だいひようしゃ 住所（※の場合は代表者） 〒	てんわ けいたいばんごう 電話・携帯番号（※の場合は代表者）
レシピ名	ざいりょうめい ぶんりょう ぐらむ こさじ 材料名・分量（例10g、小さじ1） 【2人分】
かんせいしやしん てんぷ どうふうか 完成写真（添付、同封可）	
つく かた かしょうが かんけつ きにゆう 作り方（箇条書きで簡潔に記入してください）	
くふうてん 工夫点（アピールポイント）	

おうぼようし
応募用紙(データ)のダウンロードはこちらからも可能です→



おうほしめきり がわ いち いち
応募締切 9月24日(日)まで



あつまっ子健康レシピコンテスト応募用紙



表面に記載してある注意事項をご確認いただき、同意していただける方のみご応募ください。

おとな部門 ～野菜たっぷり減塩レシピ～

応募者氏名または※町内事業所・団体・飲食店・学校（※の場合は代表者名も記載）	
〔 代表者 〕	
住所（※の場合は 代表者 ） 〒	電話・携帯番号（※の場合は代表者）
レシピ名	材料名 ・分量（例10g、小さじ1） 【2人分】
完成写真（添付、同封可）	
作り方（箇条書きで簡潔に記入してください）	
工夫点（アピールポイント）	

応募用紙(データ)のダウンロードはこちらからも可能です→



応募締切 9月24日(日)まで