



参加料
無料

みえの食フォーラム

しっかり食べて未来につなぐ健康～朝食摂取と野菜フル350の推進～

飽食の時代といわれる一方で、朝食欠食や食事の量が少ないことによるエネルギー摂取不足で若い女性を中心にやせの問題が深刻化しています。エネルギーの不足は、加齢に伴う筋肉量の減少により将来、介護のリスクを高めることや次世代の健康にも影響を与えることがわかっています。今を健康に生きるとともに、未来の健康を意識し、「しっかり食べる」ことの重要性について考えてみませんか。第6回ベジー1グランプリも開催決定！皆様のご参加をお待ちしています。

日時

令和元年 11月20日(水)
10:30～15:30 (開場 10:00)

場所

三重県総合文化センター中ホール
(津市一身田上津部田 1234)

プログラム

10:30	開会 式典	13:30	講演
11:00	講演 「中壮年層のロコモティブシンドロームと食事との関連 ～企業調査 in Mie 結果より～」 講師 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療保健学科 准教授 大槻 誠氏	14:50	体操披露 Let's 減塩体操 津市食生活改善推進協議会 忍にん体操 伊賀地区食生活改善推進協議会
12:00	第6回ベジー1グランプリ最終選考レシピ紹介	15:10	結果発表 第6回ベジー1グランプリ 審査結果
12:20	ベジー1グランプリ投票	15:30	閉会

【ホワイトエ】 ○食に関する展示等 (10:00～13:30)
○みえの安心食材など三重県産食材の試食・販売等 (10:00～13:30)

●参加者には「三重とこわか健康マイレージ事業」認定ポイントが付与されます。
※市町によりポイント付与等の対応が異なります。詳細はお住まいの各市町の窓口にお問合せください。



申し込み

①「みえの食フォーラム申し込み」②氏名(ふりがな)③電話番号
をご記入のうえ、FAX、ハガキ又はE-mailで下記へお申し込みください。

*参加証の発行はありません。

申込み・問合せ先 ▶▶ 〒514-8570(住所不要)
三重県医療保健部健康づくり課「食フォーラム」係
TEL:059-224-2294 FAX:059-224-2340
E-mail:kenkot@pref.mie.lg.jp

申込み締切日 ▶▶ 令和元年11月6日(水) 必着



第6回

健康野菜たっぷり料理グランプリ (ベジ-1グランプリ)



●募集期間 令和元年8月26日(月)～9月30日(月)

●募集内容

- 野菜たっぷり栄養バランス弁当のレシピを募集
- ・野菜(いも類、きのこ類は除く)100g以上を使用した昼食1食分のレシピ
 - ・栄養バランスがとれていること
 - ・お弁当の形、大きさは自由
 - ・食材費500円程度
 - ・応募者が考案し、公開されていないレシピであること

●応募資格

- ・県内在住の方(個人でも3人までのグループでも可能)
- ・令和元年11月20日(水)の二次審査に参加できる方

●応募方法

- ・所定の応募用紙に献立(1人分)等必要事項を記入し、できあがりの弁当のカラー写真(L判89×127mm)を1枚添えて郵送又はメールで送ってください。
- ・応募用紙は三重県医療保健部健康づくり課ホームページからダウンロードできます。
<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/index.htm>

●応募先

〒514-8570(住所不要) 三重県医療保健部健康づくり課
「ベジ-1グランプリ」係

●審査

- ①一次審査(書類審査)
結果 令和元年10月31日(木)までに一次通過者のみに連絡します。
- ②二次審査
裏面食フォーラムにおいて、応募者が調理済みのお弁当を展示します。プレゼンテーションと展示による来場者の投票結果で決定します。会場への交通費は、三重県の規定により支給します。食材費は参加者の負担となります。

●審査基準

- ①野菜をたっぷり食べられる②栄養バランスがよい
- ③短時間で作れる④経済的である⑤作ってみたいと思う

●表彰

グランプリ(最優秀賞)1点 (賞状、副賞 10,000円相当分)

入賞 4点 (賞状、副賞 3,000円相当分)

●入賞された作品の著作権は主催者に帰属します。

- ・入賞されたレシピ、写真、コメント等は三重県のホームページや印刷物で啓発用として活用します。その場合、内容を編集する場合があります。
- ・審査結果については、職業(在学者は学校名・学年)、名前がホームページ、マスメディア等で公開されることがあります。
- ・応募に伴う個人情報は、今回の目的以外では使用しません。
- ・応募されたレシピや写真は返却しません。

第6回健康野菜たっぷり料理グランプリ (ベジ-1グランプリ) 応募用紙

作品名 (弁当名)			
料理名	1人分材料・分量 (g)	作り方	
*組み合わせ料理は料理名のみ記載		*作り方は、野菜を使った料理のみ記載。	
(例) ご飯 卵焼き			
PRポイント			
使用野菜の重量	g	材料費	円 *写真(L判:89×127mm)を添付してください。

ふりがな		年齢	職業(在学者は学校名・学年)
名前		歳	

*以下は、学校でとりまとめて応募される方については記入の必要はありません。

住所	〒 - 三重県		
電話		E-mail	