うちなー予防めし募集要項

1. 目的

ウィズコロナの時代、「新しい生活様式」の実践などによりこれまでの生活習慣の見直しが必要とされる中、健康習慣を身につける転機となることから、改めて県民一人ひとりの日常生活における健康づくりの実践を促していく必要がある。

健康な体づくりには、主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事と適度な運動が大切である。公益社団法人日本栄養士会は、継続して適正な食生活を送るための一助となるように、管理栄養士・栄養士による各種疾患等の予防に役立つ食事として「予防めし※」を提案している。そこで、沖縄の食生活や食文化を考慮した沖縄版予防めし「うちなー予防めし」を提案し、県民のバランスの良い食生活の実践を促すことを目的とする。

※「予防めし」は公益社団法人日本栄養士会の登録商標。

2. 「うちなー予防めし」とは？

日本栄養士会が取り組む「予防めし」の基準に基づき、沖縄の身近な食材や沖縄料理を活用した管理栄養士・栄養士が考案する沖縄版レシピとして、「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事」の注目栄養素を豊富に含む（いずれかの注目栄養素を基準値以上摂取できる）料理の総称。

（予防めし参照 HP： https://www.dietitian.or.jp/84/2020/8.html）

※「注目栄養素」とその数値（1 品 1 人前あたり）

たんぱく質	13.5 g
食物繊維（総量）	3.2 g
カルシウム	11.3g
鉄	1.1mg
ビタミン A（レチノール活性当量）	128 µg
ビタミン D	0.9 µg
ビタミン E（α-トコフェロール量）	1.1mg
ビタミン B1	0.2mg
ビタミン B2	0.2mg
ビタミン C	17 mg

※1：「注目栄養素」の数値は食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）による「栄養素等表示基準値※2」に基づいて考案しています。「栄養素等表示基準値」の値を 1 日 3 食で均等にとると想定し、1 レシピの基準としては 1 食分の 1/2 量としました。

※2：食事摂取基準を性および年齢階級（18 歳以上に限る）ごとの人口により加重平均した値。

3. 応募資格

公益社団法人沖縄県栄養士会 会員

4. 応募規定

・応募レシピは 1 人につき 2 レシピ以上

・沖縄食材または沖縄料理を活用したレシピとし、要項 2 に掲げる「注目栄養素」のいずれかを豊富に含むレシピとすること

・レシピは 2 人分で作成すること

・1 人分の栄養価計算を行うこと。栄養価計算の項目は、栄養成分表示の義務表示 5 項目と注目栄養素 9 項目とし、必要に応じてその他栄養素等を追加すること

・材料及び完成後の料理、提案する料理を含むバランスの良い献立の画像データを添付すること

5. 謝礼

1 万円/1 人あたり（応募レシピ数に関わらず一律とします）

※HP 掲載が決定した後、お支払いいたします。

※提出シートの振込先を記入にし提出してください。

6. 応募方法

レシピ提出

別記の提出シートに必要事項を記載し、メールで提出してください。

※画像はシートへ添付するとともに、写真画像を別途メールに添付しお送りください。

※画像は出来るだけ鮮明なものをご提出ください。

＜応募先＞

公益社団法人沖縄県栄養士会　担当：笠原

E-mail：cs47eiyou@yahoo.co.jp

件名：【提出】うちなー予防めし　氏名（〇〇〇〇）

7. 応募期間

① レシピ提出

２０２１年８月２日(月)～２０２１年１０月２９日(金)１７：００ 必着

8. 留意事項

・材料代は応募者の負担となります。

・レシピの諸権利は沖縄県に帰属いたします

・レシピ集やその他広報などにより応募者氏名などを公表する場合がございますので、ご了承ください。

・本取り組みは沖縄県による委託事業の一環のため、沖縄県または受託事業者の担当より提出レシピについてご連絡することがあります。

9. 問い合わせ先

公益社団法人沖縄県栄養士会　担当：笠原

E-mail：cs47eiyou@yahoo.co.jp

10. 事業実施主体

沖縄県保健医療部健康長寿課

丸正印刷株式会社（令和３年度みんなのヘルスアクション創出事業受託事業者）

事業協力：公益社団法人沖縄県栄養士会