



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 令和6年10月1日(火)から令和7年1月10日(金)(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292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。

※Eメールでご応募いただく場合は件名に「噛むかむレシピ応募」と記入し、氏名、連絡先を明記のうえ、応募用紙をWordまたはPDFにて添付のうえ、送信ください。

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 「^か噛ミング^{サンマル}30 ^{ひとくち}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

令和6年度のテーマ食材を「豚肉」とします。

茨城県は昔から養豚が盛んな地域で、豚肉はたんぱく質やビタミンB群などの栄養価が高い食材です。

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります。

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

茨城の品目は【茨城をたべようH・P】を参考にさせていただき、なるべく多く取り入れてください。

- 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。

- 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、噛んだ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。

茨城をたべよう



よくかんで食べよう

