

～家族の健康寿命をのぼそう！パパッとできる生活習慣病予防のための朝食～

テーマ：「うす味で、^{きい}黄(主食)・^{あか}赤(主菜)・^{みどり}緑(副菜)、揃ったごはん」

本学では、「朝ごはん」の大切さを広く高校生の皆さんに理解してもらい、朝食作りへの取り組みを通じて欠食を減らすことを目的に、高校生「朝ごはん」コンテストを継続して参りました。今回は、家族の健康寿命の延伸や生活習慣病予防を目指した朝食づくりをテーマとし、うす味で、黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)が揃った朝ごはんを募集します。地産地消ということで“お米”と“地域特産の食材”も使用しましょう。料理形態や品数は問いません。アイデア・工夫を凝らした朝ごはんを作ってください。

◇ 募集要項

1 応募資格

高校生

「主食」とは、ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

「副菜」とは、野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

2 応募条件

厚生労働省：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事推奨マーク

- ✓ 応募用紙に、「うす味で、黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)、揃ったごはん」をテーマとして考えた家族の朝食メニューについて、「作品名、料理名、1人分の材料名・分量(g単位)、作り方、栄養価、完成写真、工夫ポイント」を記入すること。※1品に主食・主菜・副菜が混在していても構いません。例) 親子丼＝主食＋主菜、肉じゃが＝主菜＋副菜など。具(野菜)たっぷりの汁物を副菜としてもOK。
- ✓ 1食あたりの食材価格は450円程度、調理時間は30分以内(下準備時間も含む。ただし炊飯時間は別)。
- ✓ 料理形態や品数は問いませんが、1食分の中に自分で工夫して作ったメニューが1品以上あること。
- ✓ お米(または米粉)と地域特産の食材を1種類以上使用すること。※米粉を使った既製品は不可。
- ✓ 完成写真は鮮明なものを、応募用紙に貼付すること。
- ✓ 栄養価は、エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、食物繊維(g)、カリウム(mg)、食塩相当量(g)の5項目について計算をして、応募用紙の「メニューの栄養価」のページに記入する。1品ごとの栄養価の小計と、すべての品目の栄養価の総合計値も計算をし、記入する。手書きで良い。また、パソコンで栄養価計算をして印刷をしても良い。ただし、印刷する場合、用紙サイズはA4。用紙上部に必ず、高校名、氏名、作品名を明記する。応募用紙とともに、左上をホチキス止めすること。

3 応募方法

- (1) 指定の応募用紙に作品の写真を添付し、必要事項を記入のうえ、裏面の応募先に郵送または持参で応募してください。なお、2の応募条件をよくご確認の上、可能な限り、学校単位でまとめてご応募下さい。個人の応募も受け付けています。
- (2) 応募数は1人又は1グループで1点までとします(1人で複数応募することはできません)。

4 締切

2019年9月20日(金) 必着 [募集開始 2019年7月22日(月)～]

◇選考

(1) 選考方法

高校生「朝ごはん」コンテスト審査委員会（外部審査員および本学教員で構成）が書類選考し、実技審査によって入賞作品を決定します。実技審査は、次の通り実施します。

日時：2019年11月9日（土）10時～15時

場所：岐阜女子大学 新4号館2階 調理学実習室

備考：実技審査にかかる交通費、材料費は主催者が負担します。

公平を期するため、グループでの応募の場合でも、当日の調理者は1名とします。

調理時間は30分間とし、2名分を作成（但し、白飯はこちらで用意します）。

*実技審査に選出された方には、再度詳細をご連絡します。

(2) 選考基準

○味覚（おいしさ） ○外見（彩り、見た目の美しさ） ○普及性（調理の手軽さ、食材の使い方）

○栄養（主食・主菜・副菜が揃い栄養バランスがよい） ○アイデア（作品のネーミング、食べたくなる工夫）

○テーマの合致性（うす味の工夫がある・家族の健康面への配慮）

◇表彰

入賞作品については、次のように表彰し、賞金ならび副賞を贈呈します。

最優秀賞1点、健康栄養賞1点、アイデア朝ごはん賞2点、優秀賞2点、入賞6点、

（書類審査による選考で、入選の場合は、記念品を贈呈します。入選50点）

◇その他

(1) 応募メニューは他の料理コンテスト等で未発表のものに限ります。

(2) 提出された献立のレシピに関する著作権等の権利は、主催者に帰属するものといたします。

(3) 応募書類の内容・写真については、応募者の了解なく本コンテスト以外の目的で使用しません。

(4) 応募用紙、メニュー写真等は返却しません。

(5) 優秀作品については、岐阜女子大学ホームページ等で広報します。入賞作品のレシピ等については、報告書を作成し、参加者および参加高校に配布します。また、本学のオープンキャンパス等でも配布します。

(6) 作品募集は7～9月、実技審査は11月と季節が異なるため、実技審査日に食材が手に入らない場合は代替え食材の使用も認めます。

応募先及び問合せ先

〒501-2592 岐阜市太郎丸80番地

岐阜女子大学家政学部健康栄養学科 「高校生朝ごはんコンテスト」 担当 大場 君枝 宛

Tel 058-229-2211 Fax058-229-2222 Eメール：ohba@gjodai.ac.jp

※メールによる問い合わせの場合、上記PCのメールアドレスが受信できるような設定の上、お問い合わせください。

■ 栄養価計算には、「食品成分表」が必要です。

書籍として販売されていますが、文部科学省のHP上でも公開されています。

⇒文部科学省 日本食品標準成分表 2015年版（七訂）追補 2017年改訂前の成分表でも、値は大きく異なるないので、改訂前のもので計算しても構いません。また、「文部科学省 食品成分データベース」を利用すると、HP上で栄養価計算が可能です。

■ 手計算する場合の計算方法

食品成分表 の各栄養素の栄養価の値は、各食品 100gあたりで記載されています。

よって、下記式で栄養価が計算できます。

$$\frac{\text{成分表に記載されている各栄養素の値 (100gあたり)}}{100} \times \frac{\text{料理に使った食品の分量}^*(g)}{100}$$

※料理に使った食品の分量 = 廃棄部位を除いた量

計算例)

飯 150g（約お茶碗一杯分）の栄養価計算をする場合

食品成分表 の 参照先は、穀類 … こめ [水稲めし] 精白米 うるち米 です。

エネルギー（kcal）の欄を見てみると、100gあたり168kcalとあります。

よって、飯 150gあたりのエネルギー値は、

$$168\text{kcal} \times 150\text{g} / 100 = 252 \text{ kcal} \text{ となります。}$$

たんぱく質（g）の欄を見ると、100gあたり2.5gとあります。

よって、飯 150gあたりのたんぱく質は、

$$2.5\text{g} \times 150\text{g} / 100 = 3.75 \text{ g} \text{ となります。}$$

たんぱく質は、成分表では、小数点以下第1位まで示されているので、小数点以下第2位を四捨五入して、3.8gと用紙に記入します。

料理名	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)
白飯	例) めし	150	252	3.8	0.5	44	0.0

※栄養価の値は エネルギー、カリウムは整数、その他は小数点以下第1位まで記入します。

【パソコンで栄養価計算したい方へ】

日本食品成分表 2015年版（七訂）本表編（医歯薬出版株式会社）など、ダウンロード版 Excel ツールの栄養価計算ソフト付属の書籍もあります。参考にしてください。

- 白飯 「米」か「飯」かに注意！
*レシピに「米」の分量が記載されている場合
「こめ—水稻穀粒—精白米」
*レシピに「飯」の分量が記載されている場合（炒飯など炊いた飯を使った料理）
「こめ—水稻めし—精白米」
- 乾物 レシピの分量が乾燥のgの場合・・・「乾」の成分を参照。例）切干し大根・乾
戻したgの場合・・・「ゆで」の成分を参照。例）切干し大根・ゆで
*100g当りの栄養価が、乾燥状態と戻した状態では大きく異なるので注意しよう。
- 肉、魚、卵、野菜などは基本的に加熱調理する場合でも、原材料の状態 = 「生」で計算。
- 肉 鶏肉 ○「(各部位) —若鶏肉—皮つき—生」
「(各部位) —若鶏肉—皮なし—生」・・・献立上、皮をとって利用する場合
豚肉 ○「(各部位) —大型種肉—脂身つき、生」
「(各部位) —大型種肉—赤身、生」・・・献立上、脂身を取って利用する場合
牛肉 一般的な国産牛の場合
○「(各部位) —乳用肥育牛肉—脂身つき、生」
※その他の注意事項は豚肉と同じ。輸入牛肉の場合は、「輸入牛肉」で計算。
- 野菜 野菜は通常「生」で計算。ゆでて食べる場合も、レシピは生の分量であるため。
大根 根の部分を使う場合
○「だいこん—根、皮むき、生」
×「だいこん—葉、生」:「根」を食べるのに「葉」で計算すると栄養成分が全く違う
こんにゃく ○こんにゃく—板こんにゃく—精粉こんにゃく 又は 生いもこんにゃく
×こんにゃく—精粉(原料そのもの)
- 調味料 サラダ油・・・・・・油脂類 —調合油
料理酒・・・・・・嗜好飲料類—合成清酒
本みりん・・・・・・嗜好飲料類—みりん—本みりん
みりん風調味料・・・調味料及び香辛料類—みりん風調味料
しょうゆ・・・・・・調味料及び香辛料類—こいくちしょうゆ
薄口しょうゆ・・・調味料及び香辛料類—うすくちしょうゆ
かたくり粉・・・・・・いも及びでん粉類—じゃがいもでん粉
- だし汁 調味料及び香辛料類—(だし類)—利用した「だし」の種類選択 ←液体
顆粒和風だしなど、粉末の分量で計算する場合は、顆粒和風だしで計算。←粉末
- お茶 緑茶 などは「茶葉」で計算をするのではなく、「浸出液」で計算。