

# 第11回 さわやかだわが家のおすすめ料理コンテスト ～ わが家のおすすめ減塩料理 ～

I 応募総数 75点

## II 一次審査会

1期 日：令和6年7月16日（火）  
13:30～16:30

- 2会場：新地町役場 正庁
- 3審査員：新地町食育指導部会
- 4審査結果：一次審査通過作品10点
- 5審査の様子



第11回 さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト

### わが家のおすすめ減塩料理

いつもの料理にひと工夫 今年も 手軽に減塩！おいしく減塩！

福島県民の1日の食塩摂取量(男性11.9g、女性9.9g)は、男性が全国ワースト1位、女性がワースト2位です。塩分をとり過ぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。そこで、塩分をひかえてもおいしく、しかも簡単に作れる減塩料理を募集します。みなさんのアイデアいっぱいの減塩レシピをご応募ください。  
※成人の食塩摂取量の目安：男性7.5g、女性6.5g(厚生労働省より)

**★減塩のコツ**

- 旬の野菜、果物を食べる  
→旬のものはうまみが強く、香りもほじゅん
- 香味野菜(にんにく、しょうが、ねぎなど)をうまく使う  
→わさび、カレー粉などもOK!
- 出汁(だし)を工夫する  
→にぼし、こんぶ、かつお節、干しいけなど
- 酸味を生かす  
→レモンやゆずなどをかくし味程度に使う
- とろみ、粉をまぶす  
→肉や魚に味がからみやすくなる
- 塩分が強い料理を少量にする

**★小さじ1あたりの塩分量**

・食塩	5g	・濃口しょうゆ	0.9g
・米みそ	0.4g	・ぼん酢しょうゆ	0.3g
・マヨネーズ	0.1g	・めんつゆ	0.2g
・和風だしの素	1.6g	・中華だしの素	1.2g
・固形ブイヨン	1.3g		

**募集締切 令和6年7月8日（月）**

**応募方法・内容**

- 応募方法
  - ・ 応募用紙を担任に提出してください。
- 参加形態
  - ・ 個人、友だちとペアやグループ、親子で参加など
- 応募条件
  - ・ アイデアいっぱいでも、手軽に作れるメニュー（主食、主菜、副菜、汁物など何でもOK!）
  - ・ 栄養バランスのよいメニュー
- 留意点
  - ・ 応募作品は、未発表のものに限ります。

**審査方法・表彰**

- 審査方法
  - ・ 1次審査：応募用紙(レシピ)による審査
  - ・ 2次審査：試食による審査
- 表彰
  - ・ 町健康福祉まつりにて表彰(予定)
  - ・ 給食献立への活用、レシピ集への掲載等

お問い合わせ先  
新地町教育委員会 教育総務課  
Tel. 0244-62-4477

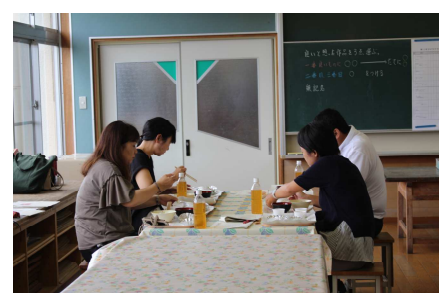
## III 二次審査会

- 1期 日：令和6年8月20日（火）11:30～13:00
- 2会場：新地町立新地小学校
- 3審査員：新地町小中学校長会、新地町食育指導部会、新地町教育委員会
- 4審査結果：最優秀賞1点・優秀賞3点・さわやかだ賞6点決定



調理員さんによる調理の様子

## 5 審査の様子



# 入賞作品

右上表示：1食当たりの食塩量  
〔基準〕小学生2.0g未滿  
中学生2.5g未滿

## ★ 最優秀賞

尚英中 2年 菅原 枇凡さん



韭じゃが焼き

## ★ 優秀賞

新地小 3年 駒木根奏梧さん  
5年 駒木根孝梧さん



新地のニラで減塩チャプチェ

## ★ 優秀賞

尚英中 1年 佐々木 瞭さん



薬味を生かした肉じゃが

## ★ 優秀賞

尚英中 1年 森田 愛さん



減塩ゴーヤチャンプル

## ★ さわやかだ賞

福田小 5年 菅原 莉瑳さん  
駒ヶ嶺小 6年 横山 暖人さん  
尚英中 1年 菊地 芽生咲さん  
尚英中 1年 荒 日和さん  
尚英中 1年 大友 愛琉さん  
尚英中 1年 河上 明莉さん

うま味を感じる Fresh tomato  
減塩 出汁うどん  
減塩でもおいしい 味わい肉じゃが  
彩り満点 中華風夏野菜スープ  
ふんわり 豆腐バーグ  
塩分控えめ のりの卵焼き

## ★ 特別賞

尚英中 2年 塩沼雄哉さん、八巻龍芽さん、佐藤帆花さん、齋藤海優さん、加藤悠光さん  
尚英中 2年 寺島諒太さん、石田成弥さん、窪田聖来夢さん  
トウモロコシとオクラのコンソメスープ  
昆カツの減塩味噌汁

尚英中2年

菅原 枇凡さん

# 蕪じゃが焼き



新地小

3年駒木根 奏梧さん

5年駒木根 孝梧さん

新地のニラで  
減塩チャプチェ



尚英中 1年  
佐々木 瞭さん

# 薬味を生かした 肉じゃが



尚英中1年  
森田 愛さん

減塩  
ゴーヤチャンプル



福田小 5年  
菅原 莉瑳さん

うま味を感じる  
Fresh tomato



駒ヶ嶺小6年  
横山 暖人さん

減塩

出汁うどん





尚英中 1年

菊地 芽生咲さん

減塩でもおいしい  
味わい肉じゃが



尚英中1年  
荒 日和さん

彩り満点 中華風  
夏野菜スープ



尚英中1年

大友 愛琉さん

ふんわり

豆腐バーグ



尚英中1年

河上 明莉さん

塩分控えめ

のりの卵焼き

