

瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業プレゼンテーション

おいしい！東濃！
地元野菜料理コンテスト

中京学院大学短期大学部 健康栄養学科

野菜コンテストプロジェクトチーム

田中恵子、藤岡美香、佐藤香菜子、健康栄養学科学生17名

1. 活動目的

1. 活動目的

1日に必要な野菜350g



350g以上 の野菜を摂る理由！

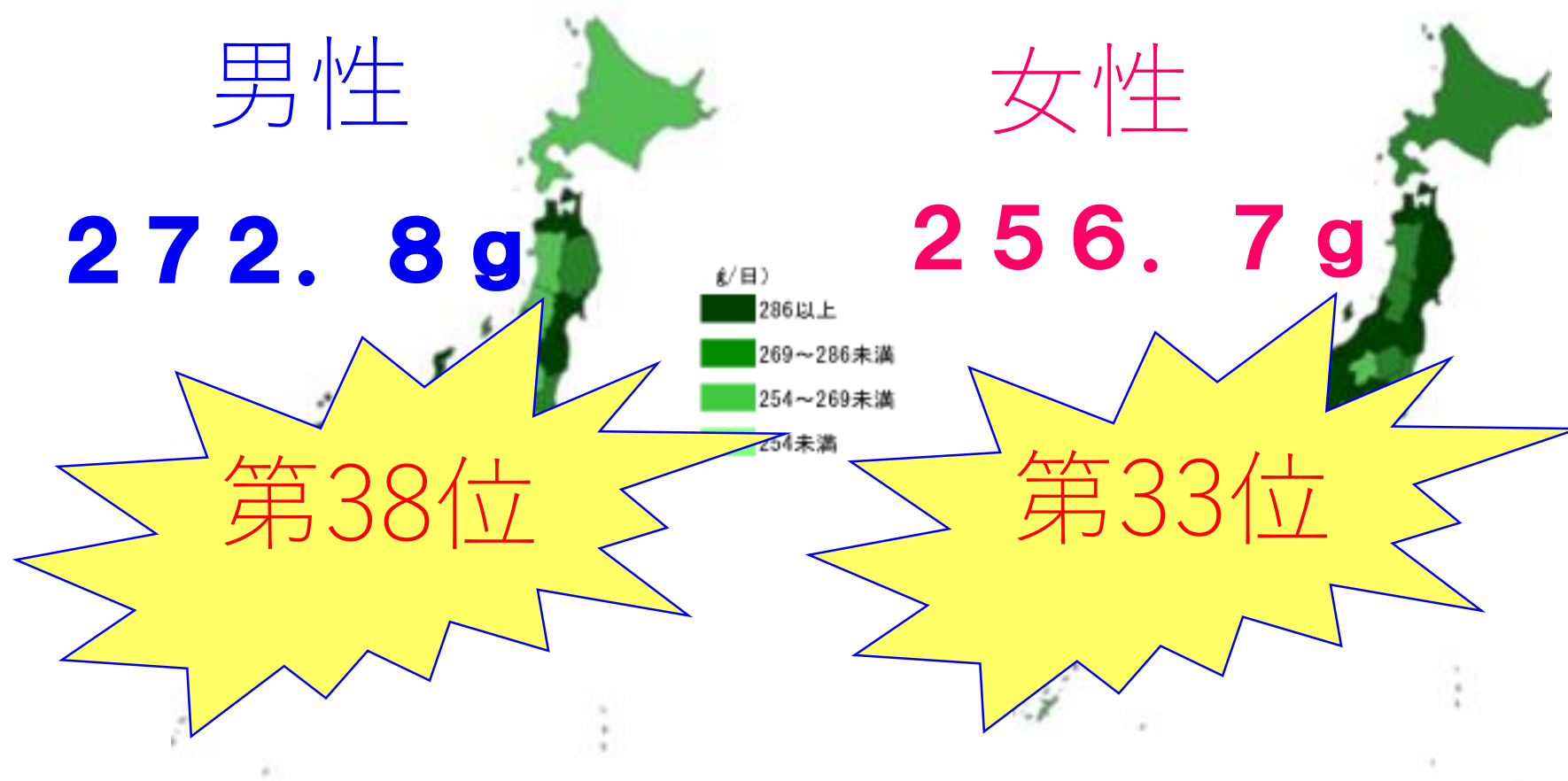


生活習慣病予防のため

循環器疾患やがんの予防に効果的に
働くと考えられているのは・・・

- カリウム、
- 食物繊維、
- 抗酸化ビタミン(A・C・E)

岐阜県民1人あたりの野菜摂取量平均値 (20歳以上 男女別)



野菜摂取量 圏域別ランキング

男性	圏域 摂取量（g）		女性	圏域 摂取量（g）	
	1	飛騨 337 g		1	飛騨 292 g
	2	西濃 296 g		2	中濃 263 g
	3	東濃 293 g		3	岐阜 256 g
	4	中濃 275 g		4	西濃 250 g
	5	岐阜 258 g		5	東濃 242 g
野菜摂取の目標量⇒ 350 g					
★全国平均摂取量は 男性 284 g 女性 270 g					

「清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト」とは??

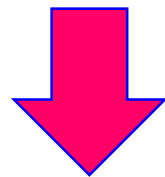


- 毎食野菜を食べる。
- 食事の最初に野菜を食べる。
- 野菜摂取量**全国1位**を目指す。
(H28 岐阜県**男性38位** **女性33位**)



活動目的

350gの野菜摂取 = 生活習慣病の予防！！
しかしながら、岐阜県では摂取量が低い・・・



**東濃地域から
野菜摂取量のUPを目指す！**

2. 主な活動内容

★平成30年度

①野菜レシピの作成・配布
(8月3日・夏休み期間中)

②学生に向けた野菜摂取量UPキャンペーン

→試食会(12月4日)

→野菜摂取状況アンケート(1回目:12月4日)
(2回目:1月23日)

★令和元年度

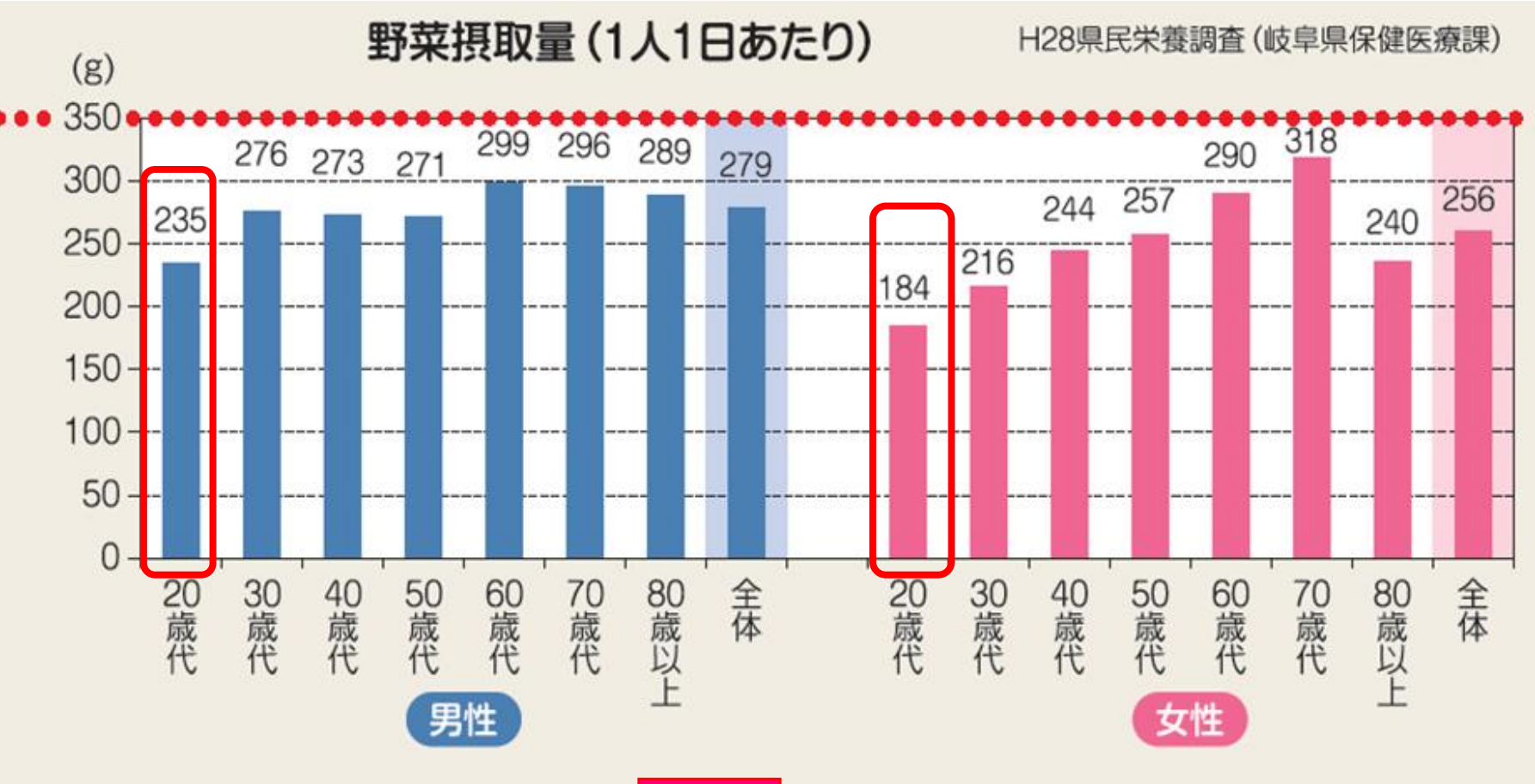
③第1回 おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

★令和2年度

④第2回 おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

3. 令和2年度の活動内容

3. 令和2年度の活動内容



若い人の摂取量が少ない

コンテスト開催目的・目標

<目的>

岐阜県東濃地域の**若年層における**野菜、特に地元野菜への関心を高め野菜摂取量を上げることを目的とする。

<目的達成のための目標>

- ◎岐阜県の野菜摂取量の現状を知ってもらう
- ◎地元野菜への関心を高める
- ◎コンテストの優秀作品を野菜摂取量向上のための啓蒙活動に活用していく

<活動の流れ>

- ・ 岐阜県立瑞浪高等学校
- ・ 麗澤瑞浪高等学校
- ・ 中京高校

コンテストの実施

高校生を対象とした アンケート・食育活動 の実施

- I. 協賛・後援の依頼
- II. レシピ募集の広報活動
- III. 第1次審査・第2次(実食)審査
- IV. 優秀作品の提供が可能な
飲食店募集
パンフレット作成

- ・ 野菜摂取量のアンケート調査
- ・ パンフレットを用いた食育
啓蒙活動

Ⅱ. レシピ募集の広報活動

東濃地域高校への
募集ポスター&
チラシ郵送



24校の郵送
(加茂地域含む)

東濃保健所への
募集ポスター&
チラシ配布

広報みずなみ への掲載

第2回おいしい!東濃!地元野菜料理コンテスト

本学では、東濃地区の野菜摂取量向上を目的に、野菜料理コンテストを開催しています。



本年度も下記の要領で開催を計画しております。優秀作品には賞状・副賞を進呈いたします。たくさんのご応募をお待ちしております。

◆テーマ 東濃地区の地元野菜を使用した手軽に作れるレシピ

◆応募方法 ①一次選考(書類審査)の提出締切は10月23日(金) 消印有効
②二次選考(実食審査)は11月29日(日)午前中、中京学院大学瑞浪キャンパスにて

*詳細および応募用紙は、下記HPにてダウンロードしていただくか、問い合わせ先までご連絡ください。
(<http://www.chukyogakuin-u.ac.jp/>)
*本コンテストは、瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業を活用しています。

◎応募・問合せ 中京学院大学短期大学部 健康栄養学科
担当:田中 ☎ 68-4555

学内での ポスター掲示 募集チラシ配布

第2回 おいしい!東濃! 地元野菜料理コンテスト

中京学院大学
Chukyo Gakuin University



東濃地区の野菜を使用した
手軽に作れるレシピを大募集!!

本コンテストでは東濃地区で採れる地元の野菜を知ってもらい、野菜の摂取量を上げるために家庭で手軽に作れるレシピを募集します。



応募期間

5.11mon → 10.23fri

選考日程

1次選考: 2020年10月26日~11月6日
2次選考: 2020年11月29日(日) 午前(実技・実食審査)
会場: 中京学院大学瑞浪キャンパス

※1次審査は、書類選考です。1次審査を通過された方は、書面等でご連絡させていただきます。

グランプリ賞品
東濃地域の
特産品
約2万円分!!

・その他豪華特典あり
・優秀作品は東濃地域の飲食店にて販売予定

本コンテストは、
瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業
を活用させていただいています。

募集要項

1. 応募テーマ
東濃地区の野菜を使用した手軽に作れるレシピ
2. 応募条件
・東濃地域の野菜であれば、どの野菜でも使用可能
(旧し、年中入手可能な野菜であること。)
・野菜を調理前の状態(生)で正味100~150g/1人使用すること(加熱調理可能)
・手軽に(下処理を含め1時間以内)に完成できること
・応募者のオリジナルのレシピであること
・他のコンテスト等に応募中及び予定ではないレシピであること
※可能な限り旨味は「はちみつ」を使用してください
3. 応募者の条件
・本コンテストの趣旨を理解し、賛同していること
・2次選考(実技・実食審査)に参加し、応募したレシピの調理が行えること
4. 応募方法
書面の応募用紙に必要事項を記入し、下記宛先まで郵送してください。
※下記URLよりExcel書式をダウンロードし、メールにて送信いただいてもよいです。
5. 問い合わせ先・応募用紙郵送先
〒509-6192 岐阜県瑞浪市土岐町2216 TEL: 0572-68-4555 FAX: 0572-68-4568
中京学院大学短期大学部健康栄養学科「おいしい!東濃!地元野菜料理コンテスト」係
URL: <http://www.chukyogakuin-u.ac.jp/> (「News&Topics」→「イベント情報」参照)
E-mail: k-tanaka@chukyogakuin-u.ac.jp

主催: 中京学院大学短期大学部健康栄養学科
後援: 岐阜県、東濃保健所
協賛: JAとこと、JAひまわり、瑞浪市農産物等販売所など(瑞浪、ちりつ(予定)、ちやん屋みずなみ、新瑞浪保育園)



3. 令和2年度の活動内容

グランプリ賞品
東濃地域の
特産品
約2万円分!!

- ・その他豪華特典あり
- ・優秀作品は東濃地域の飲食店にて販売予定

本コンテストは、
瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業
を活用させていただいています。

募集要項

1. 応募テーマ

東濃地区の野菜を使用した手軽に作れるレシピ

2. 応募条件

- ・東濃地域の野菜であれば、どの野菜でも使用可能
(但し、年中入手可能な野菜であること。)
 - ・野菜を調理前の状態(生)で正味100～150g/1人 使用すること(加熱調理可能)
 - ・手軽に(下処理を含め1時間以内)に完成できること
 - ・応募者のオリジナルのレシピであること
 - ・他のコンテスト等に応募中及び予定ではないレシピであること
- ※可能な限り甘味は「はちみつ」を使用してください



3. 応募者の条件

- ・本コンテストの趣旨を理解し、賛同していること
- ・2次選考(実技・実食審査)に参加し、応募したレシピの調理が行えること

4. 応募方法

裏面の応募用紙に必要事項を記入し、下記宛先まで郵送してください。

※下記URLよりExcel書式をダウンロードし、メールにて送信いただいてもよいです。

5. 問い合わせ先・応募用紙郵送先

〒509-6192 岐阜県瑞浪市土岐町2216 TEL: 0572-68-4555 FAX: 0572-68-4568

中京学院大学短期大学部健康栄養学科「おいしい!東濃!地元野菜料理コンテスト」係

URL: <http://www.chukyogakuin-u.ac.jp/> (「NEWS&TOPICS」→「イベント情報」参照)

E-mail: k-tanaka@chukyogakuin-u.ac.jp



主催: 中京学院大学短期大学部健康栄養学科

後援: 岐阜県、東濃保健所

協賛: JAとうと、JAひがしみの、瑞浪市農産物等直売所きなあた瑞浪、ちこり村(予定)、ちゃわん屋みずなみ、(株)堀養蜂園

Ⅲ. 第1次審査・第2次(実食)審査

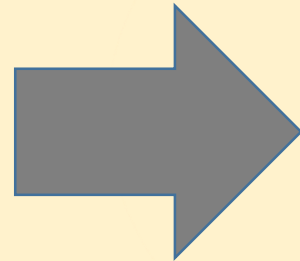
応募期間：令和2年5月11日～10月23日

1次審査 応募総数

162作品
171人

2次審査

9 作品



1次審査通過

9作品



8班 岐阜県立瑞浪高等学校 長谷部 呼々
さっぱり！！
梅肉冷しゃぶきゅうり巻き



3班 中京学院大学 城間 真之助
地元野菜のファルシュ風パスタ



9班 中京学院大学 大石 莉子
5種の野菜の真っ赤なオムライス



5班 中京学院大学 白木 佑季
彩りキッシュ



2班 岐阜県立瑞浪高等学校 森本 梨瑚
あげピザ



1班 岐阜県立瑞浪高等学校 林 愛華
にんじんタルトのラタトゥイユ



4班 中京学院大学 加藤 愛結
トマト&アボカドの簡単ココット



6班 恵那農業高等学校 平田 蓮、小川 りた
田口 愛、佐々木 綾海
コリコリタケノコのひつまぶし風おにぎり
&あまうま！トマコーンおにぎり



7班 岐阜県立瑞浪高等学校 福 幸来哉
野菜のミルフィーユ

Ⅲ. 第2次(実食)審査



調理時間 90分



本学調理実習室における調理風景

3. 令和2年度の活動内容

<審査項目>

- ・ 野菜の使用量
- ・ 見た目
- ・ 味
- ・ 調理時間
- ・ 調理工程
- ・ 値段/材料費
- ・ 材料入手のしやすさ
- ・ アイデア



審査の様子

3. 令和2年度の活動内容

最優秀賞



優秀賞



8班 岐阜県立瑞浪高等学校 長谷部 呼々
さっぱり！！
梅肉冷しゃぶきゅうり巻き

5班 中京学院大学 白木 佑季

彩りキッシュ

2

結果

優秀賞



4班 中京学院大学 加藤 愛結

トマト&アボカドの簡単ココット

2

野菜料理コンテスト優秀賞レシピ実施飲食店

創作料理 陸

瑞浪市穂並1-36 (Tel 0572-68-5133)

さっぱり！梅肉冷しゃぶ
きゅうり巻き



野菜料理コンテスト優秀賞レシピ実施飲食店

菜・美ら心（ナチュラハート）

瑞浪市稲津町萩原211-4（Tel 0572-67-1876）

トマト＆アボカドの
簡単ココット

さっぱり！梅肉冷しゃぶ
きゅうり巻き



広報誌 JAとうと (TOUTO)1月号



中京学院大学短期大学部で 地元野菜料理コンテスト

11月8日(日)瑞浪市土岐町の中京学院大学部で「第2回おいしい!東濃!地元野菜コンテスト」が開かれました。コンテストには高校生、大学生らがエントリー。書類審査を通過した9組12人が参加し東濃地域産の野菜を使用した料理を披露しました。最優秀賞には瑞浪高校3年の長谷部呼々さんが作った「さっぱり!!梅肉冷しゃぶきゅうり巻き」が選ばれました。



8班 岐阜県立瑞浪高等学校 長谷部 呼々
さっぱり!!
梅肉冷しゃぶきゅうり巻き

本年度作成したパンフレット

2020年度受賞作品



さっぱり!! 梅肉冷しゃぶきゅうり巻き



岐阜県立瑞浪高等学校
長谷部 呼々 さん

材料(4人分)

豚バラ肉スライス 200g
きゅうり 2本
梅肉 20g
大葉 10枚
ポン酢 大さじ2

第2回

野菜料理コンテスト

受賞レシピ 提供飲食店

※提供は不定期と
なっております。

1 Dan・厨



トマトとアボカドの簡単コロッケ
岐阜県中津川市東町5-18
☎ 0573-66-7080

2 こうじキッチン こぎちゃん



彩りキャッシュ
岐阜県中津川市瑞子川2033-1
☎ 090-5173-7879(営業日の昼間のみ)

3 ちり村 パーパーズダイニング



岐阜県中津川市平井林1-15
☎ 0573-62-1545

4 創作料理 陸



さっぱり!! 梅肉冷しゃぶきゅうり巻き
岐阜県瑞浪市穂道1-36
☎ 0572-68-5133

5 Café 菜・美ら心 (ナチュラハート)



さっぱり!! 梅肉冷しゃぶきゅうり巻き
岐阜県瑞浪市稲津町森原211-4
☎ 0572-67-1876
お通夜の
アレンジがあるの
で、いそいそと
食べてみてね!

トマトとアボカドの簡単コロッケ

6 キッチン色彩



5種の野菜の真っ赤なオムライス
岐阜県瑞浪市中央町1135-28
☎ 0572-68-4623

7 LIETO Cafe



岐阜県中津川市小町4-12
☎ 0572-56-0640



第2回

おいしい! 東濃!
地元野菜料理コンテスト

中京学院大学短期大学部
健康栄養学科

4. 今後の活動内容

今年度の反省点及び改善点

<反省点>

コロナウィルス感染拡大の影響もあり、東濃地域全体の高校生に十分な広報および食育活動ができていない

<改善点>

- ・ 8月の開催に向けて取り組む。
※感染予防対策は十分に行う。
- ・ 高等学校、大学生に対しての募集活動をより活発に行う。
- ・ 高等学校の家庭科教員との連携を密に行う。

実施計画

第3回 おいしい！東濃！ 地元野菜料理コンテスト



- | | |
|---------|----------------------|
| <開催予定日> | 8月28日(土) (二次審査) |
| <場所> | 中京学院大学調理実習室 |
| <募集内容> | 東濃地域の野菜を利用した手軽に作れるもの |
| <応募方法> | 応募用紙に必要事項を記入し、郵送 |
| <対象> | 東濃地域の高校生・大学生 |

実施計画

第3回 おいしい！東濃！ 地元野菜料理コンテスト



<啓蒙活動>

- 優秀作品を地域の飲食店にて提供
- 高校生・大学生を対象とした食育講演会の開催
- 一般の方を対象とした食育講演会の開催
(駅前のフリースペース使用予定)
- 食育パンフレットの作成・配布
 - 野菜摂取の大切さ
 - 優秀作品のレシピ紹介



若い世代の野菜摂取に対する意識を高め
家庭での野菜摂取量を上げる！！

ご静聴ありがとうございました。

