瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業

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、健康栄養学科学生17名

１．はじめに

1日に必要な野菜350g



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）

男性

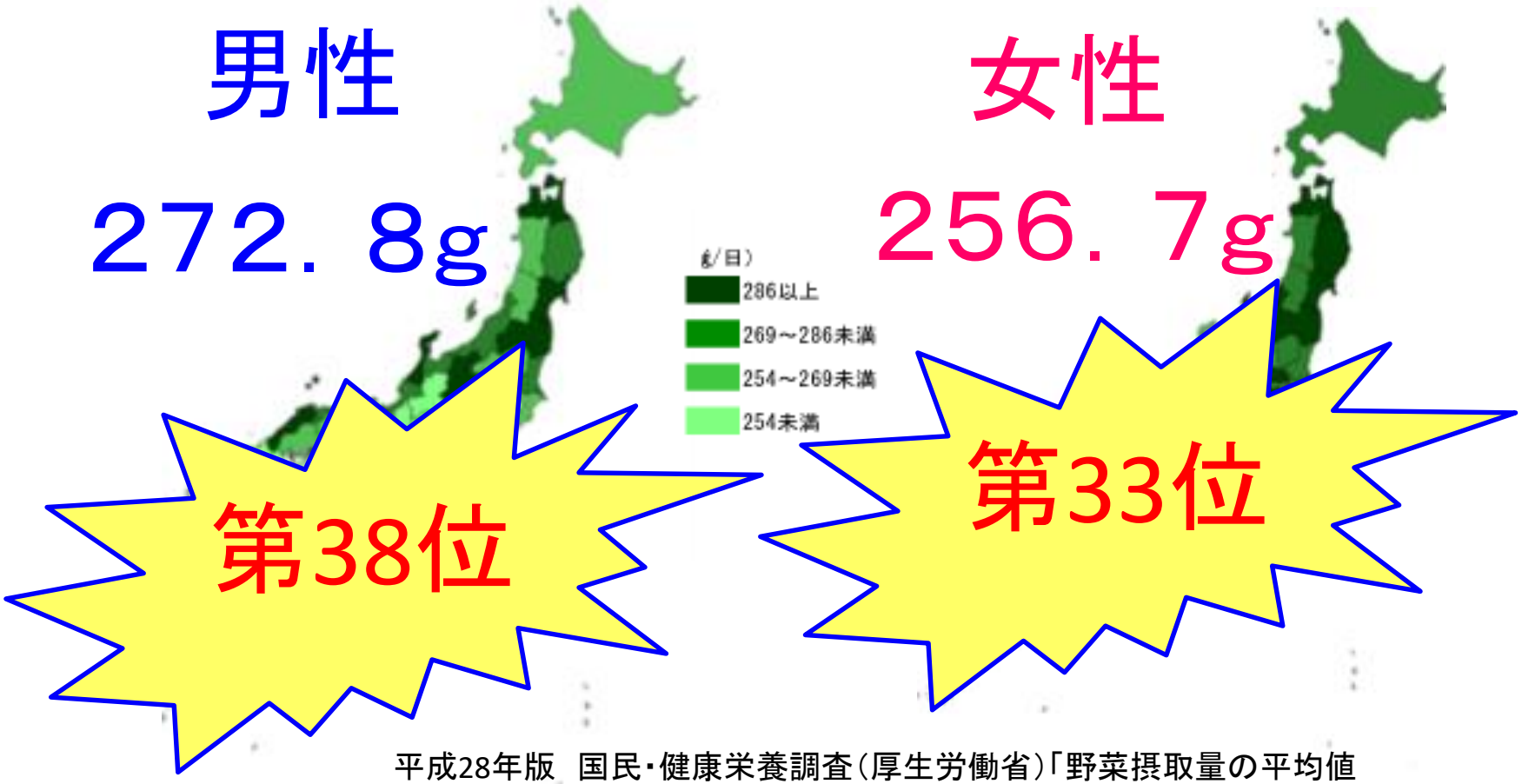
272．8g

第38位

女性

256．7g

第33位



平成28年版　国民・健康栄養調査（厚生労働省）「野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・都道府県別、年齢調整値）」

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　337ｇ		1　飛騨　292ｇ
	2　西濃　296ｇ		2　中濃　263ｇ
	3　東濃　293ｇ		3　岐阜　256ｇ
	4　中濃　275ｇ		4　西濃　250ｇ
	5　岐阜　258ｇ		**5　東濃　242ｇ**

野菜摂取の目標量⇒　350ｇ

★全国平均摂取量は　男性　284ｇ　　女性　270ｇ

「清流の国ぎふ　野菜ファーストプロジェクト」とは？？



引用：岐阜県東濃保健所HPより

- 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）



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・・・

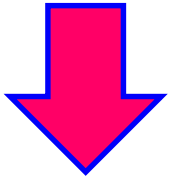
- カリウム、
- 食物繊維、
- 抗酸化ビタミン（A・C・E）

厚生労働省　健康日本21　栄養と食生活　3. 現状と目標
6) Suter PM : The effect of potassium, magnesium, calcium, and fiber on risk of stroke. Nutr Rev 57(3), 84-88, 1999.
7) Ness AR, Powles JW, Khaw KT : Vitamin C and cardiovascular disease : a systematic review. J Cadiovasc Risk 3(6), 513-521, 1996.
8) World Cancer Research Fund in Association with American Institute for Cancer : Food, nutrition and prevention of cancer, A global perspectives, American Institute for cancer, Washington, D.C., 1997.

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・・・



まずは、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年度の主な活動内容

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）

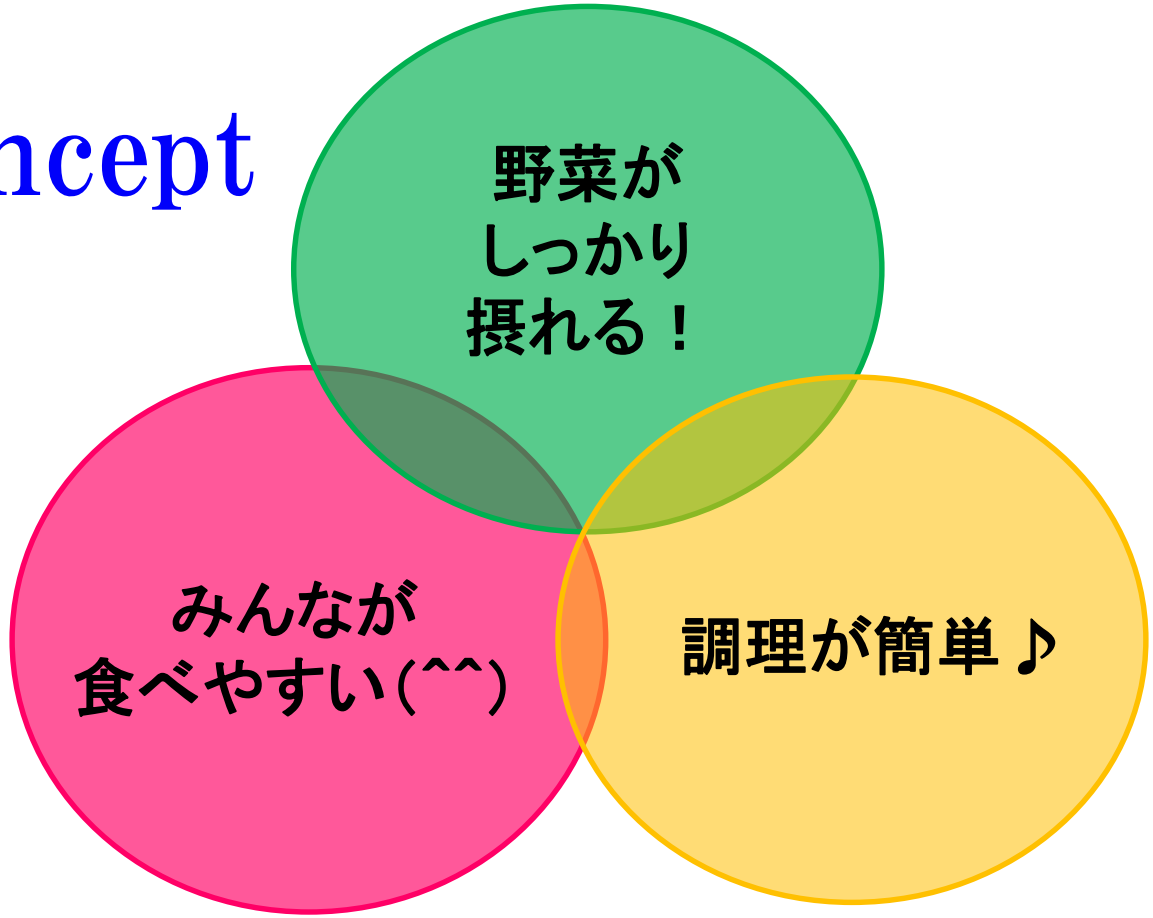
→野菜摂取状況アンケート（1回目：12月4日）
（2回目：1月23日）

★令和元年度の主な活動内容

③おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

①レシピ作成・配布

Concept



①レシピ作成・配布



①レシピ作成・配布



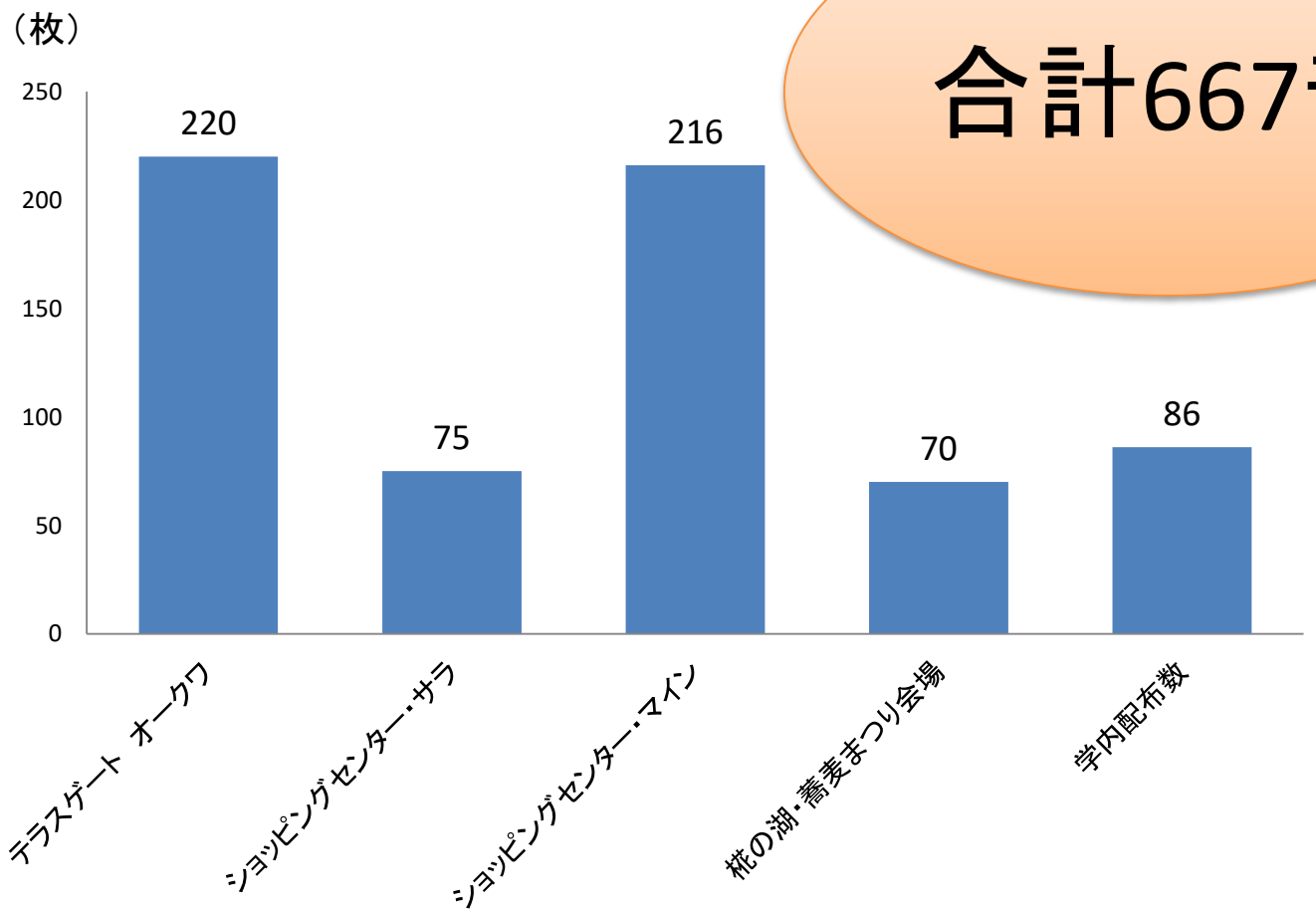






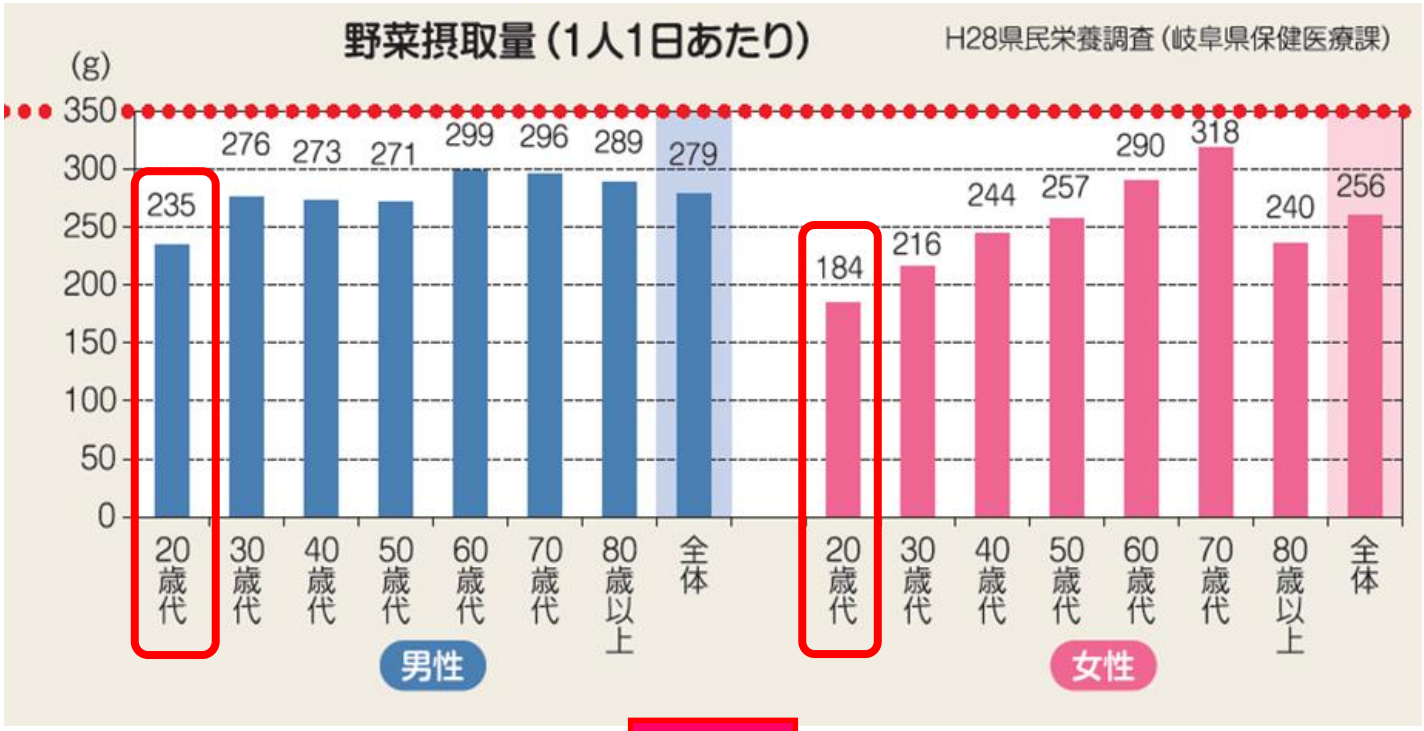
①レシピ作成・配布

配布枚数



合計667部

②学生に向けた野菜摂取量UPキャンペーン



若い人の摂取量が少ない

②学生に向けた野菜摂取量UPキャンペーン

野菜の簡単レシピ試食会

なす味噌の
チーズ焼き









野菜グラタン



②学生に向けた野菜摂取量UPキャンペーン

食べやすい

美味しかった！！



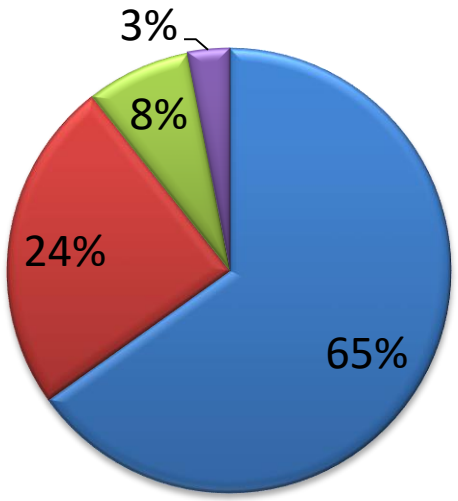
手軽に簡単に
作れそう！！

私も
作ってみたい

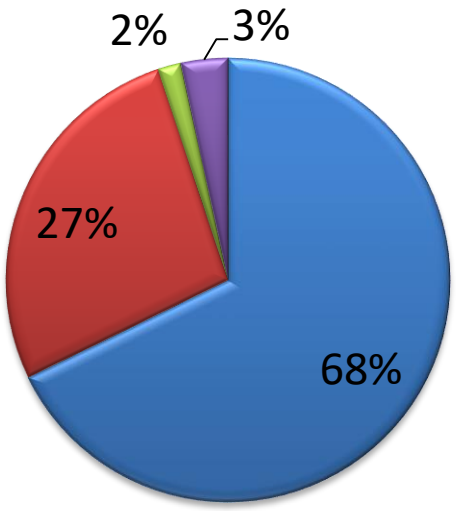
②学生に向けた野菜摂取量UPキャンペーン

アンケート

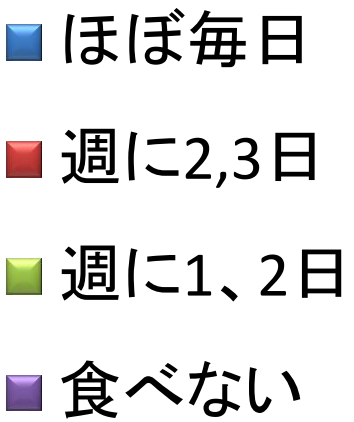
Q1. どのくらいの頻度で野菜を食べますか？



1回目
（12月4日）
before



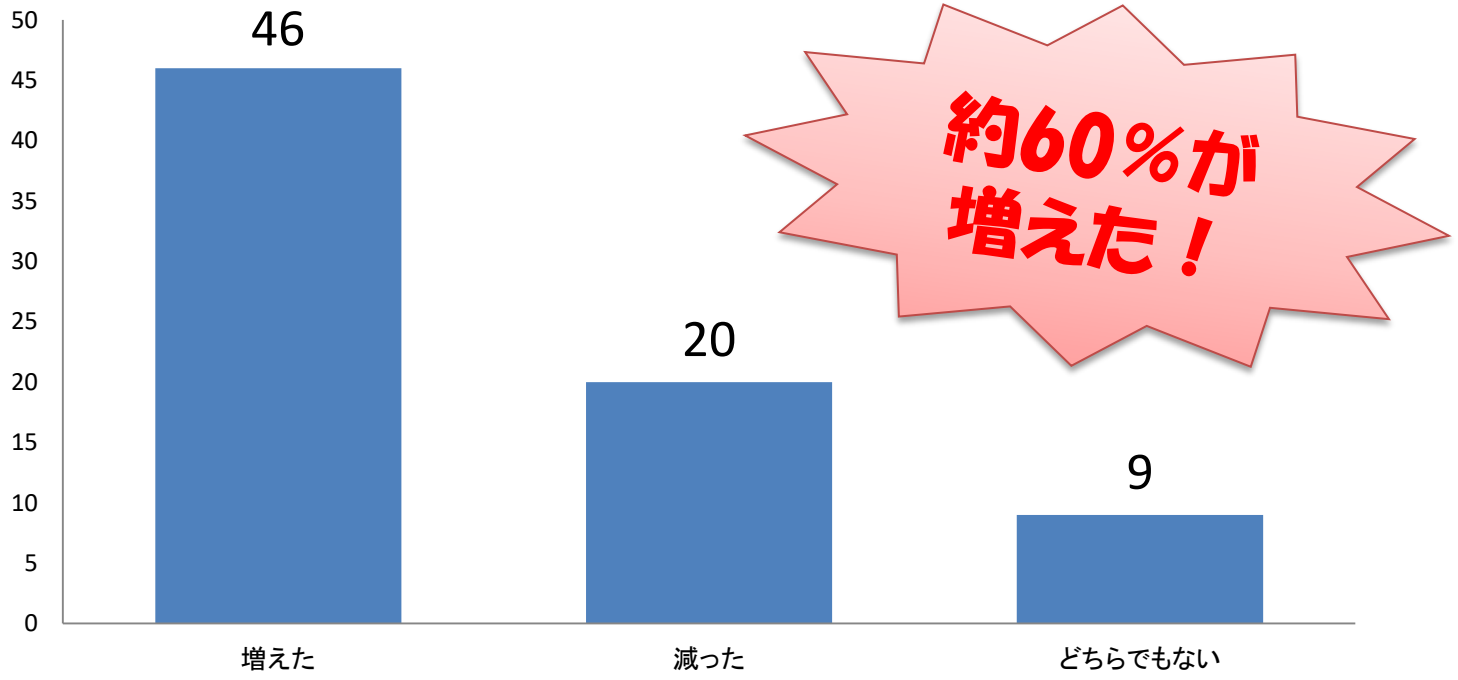
2回目
（1月23日）
after



②学生に向けた野菜摂取量UPキャンペーン

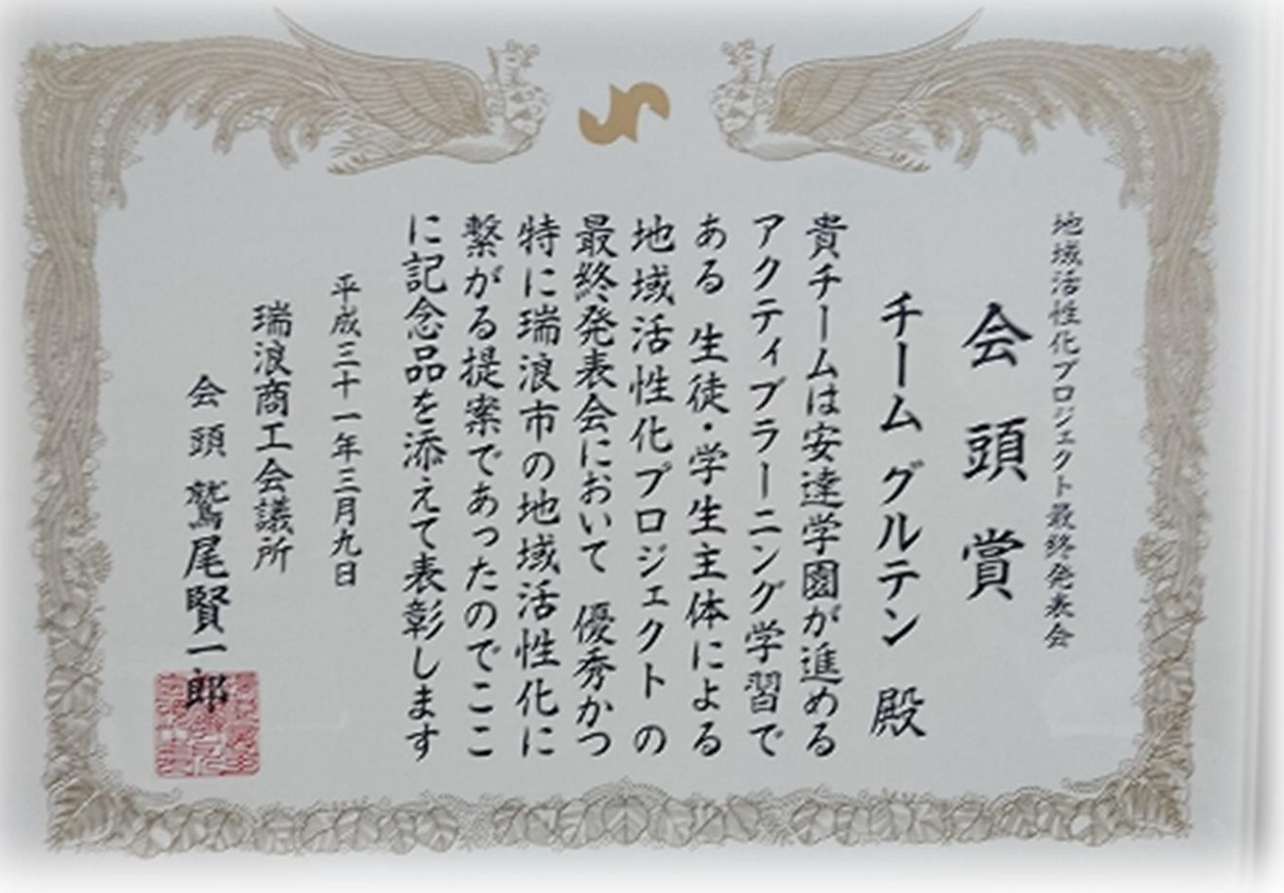
アンケート

Q2. 前回（12月4日）に比べて野菜摂取量は増えましたか？



地域活性化プロジェクト最終発表会
（平成31年3月9日）

瑞浪商工会議所　会頭様より　会頭賞を授与されました



平成30年度の活動まとめ

岐阜県の野菜摂取不足を理解し、それに対する
対策が検討できた。

地域の方に考案した野菜レシピを配布し、啓蒙活動ができた。

学内での野菜摂取量を上げることができた。

コンテスト開催目的・目標

＜目的＞

岐阜県東濃地域における野菜、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

③第1回おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

＜主な活動の流れ＞

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

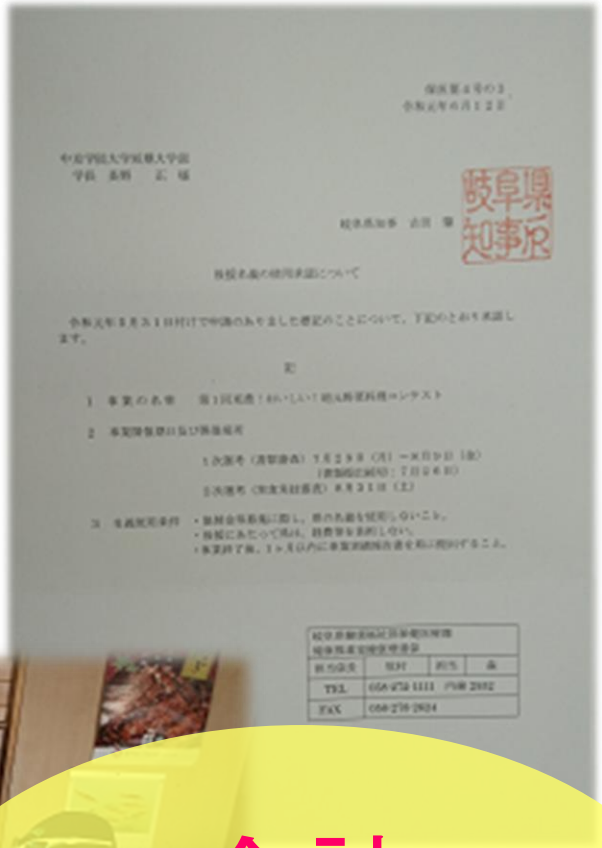
↓

Ⅳ. 優秀作品の広報活動
作品提供が可能な飲食店募集

Ⅰ．協賛・後援の依頼







合計
14団体

③第1回おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

＜主な活動の流れ＞

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. 優秀作品の広報活動
作品提供が可能な飲食店募集

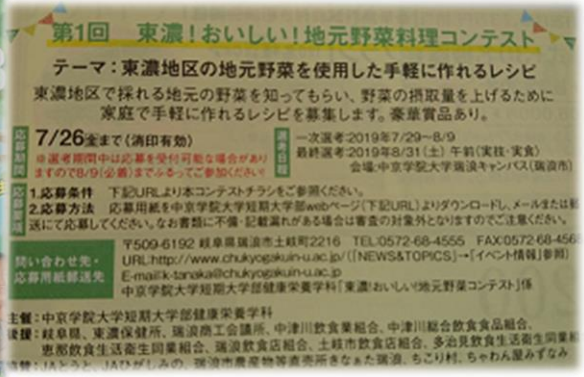
Ⅱ．レシピ募集の広報活動

ポスター

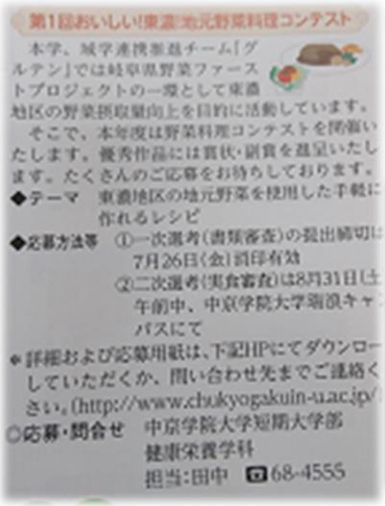


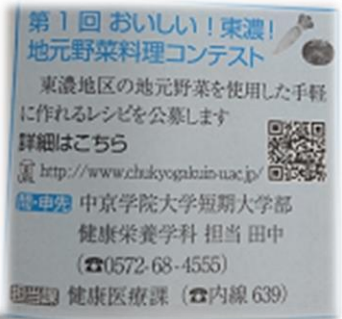
広報誌：らせる

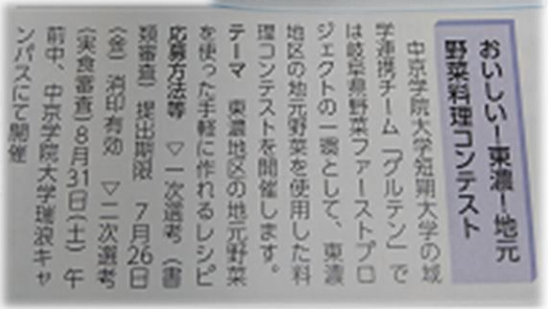




市報







募集要項

1．応募テーマ：東濃地区の地元野菜を使用した手軽に作れるレシピ

2．応募期間　：　2019年６月１７日(月)～7月26日(金)

3．応募条件：
- 東濃地区の野菜であれば、どの野菜でも使用可能
- 野菜を生の状態で100～150ｇ程度使用すること
- 手軽に（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

4．応募者条件：
- プロ、アマは問わない
- 本コンテストの趣旨を理解し、賛同していること
- 2019年8月31日(土）に開催する実食審査に参加し、応募したレシピの調理が行えること
- 団体（1チーム5人まで）または個人

③第1回おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

＜主な活動の流れ＞

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

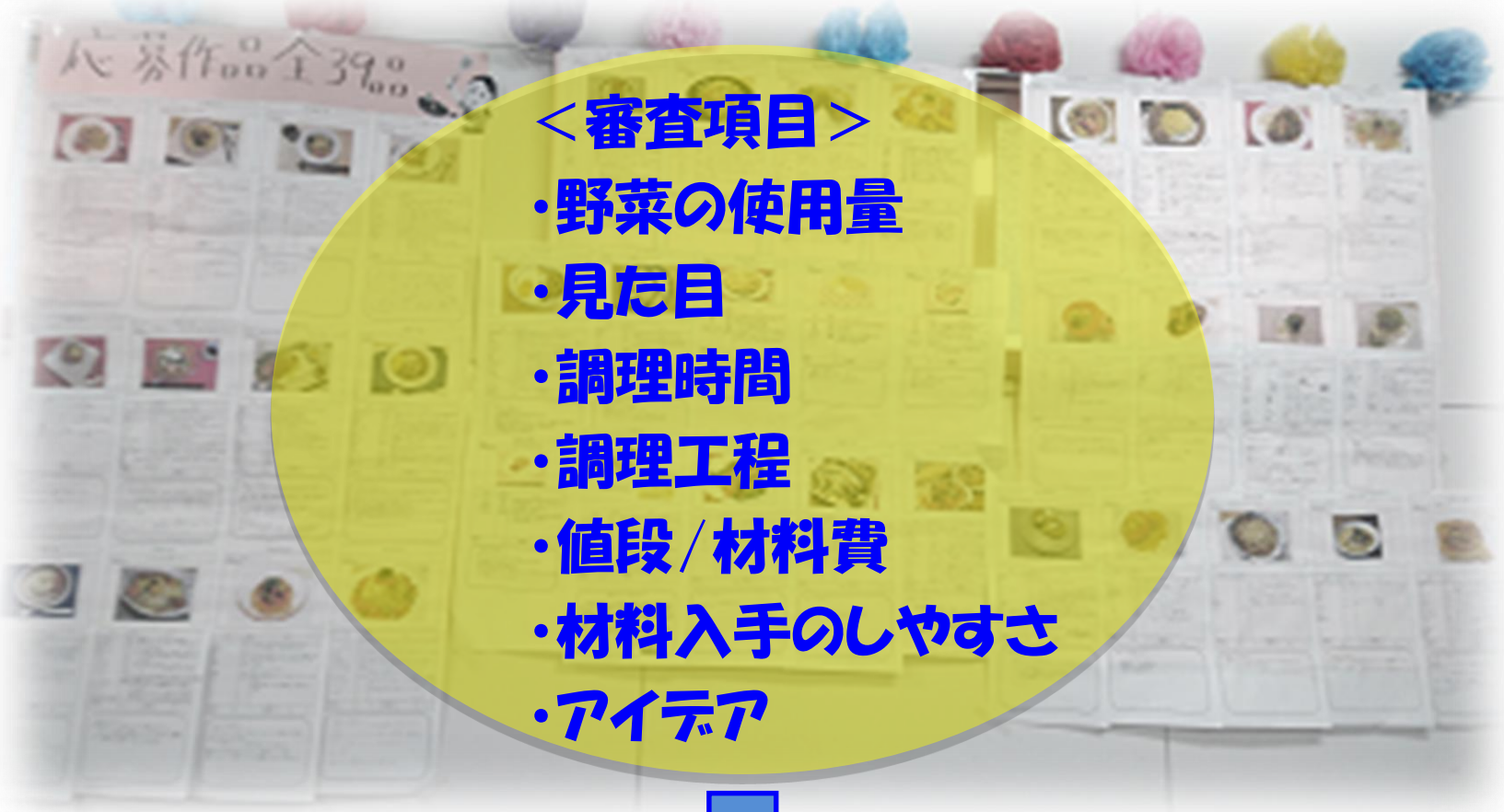
↓

Ⅳ. 優秀作品の広報活動
作品提供が可能な飲食店募集

Ⅲ．第1次審査

応募期間：令和元年6月17日～7月26日

合計39作品の応募がありました！！



＜審査項目＞
- 野菜の使用量
- 見た目
- 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

この中から　9作品　を選出！！

Ⅲ．第2次（実食）審査

本学調理実習室における調理風景





調理時間　90分


1班
野菜もりもりにんじんめん


2班
開けてビックリ！
パプリカカップのキッシュ風グラタン


3班
五色そうめん


4班
色鶏どり！巣(酢)作りサラダ


5班
見た目にびっくり！
編み編みおにぎり


6班
中津川サンドイッチ


7班
野菜たっぷり冷製そうめん


8班
栄養満点　野菜パンケーキ


9班
ラタトゥイユドリア(オムレツ)

＜審査項目＞

- 野菜の使用量
- 見た目
- 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





最優秀賞・優秀賞作品


5班
見た目にびっくり！
編み編みおにぎり
2班
開けてビックリ！
パプリカカップのキッシュ風グラタン
4班
色鶏どり！巣(酢)作りサラダ

おりべネットワーク(ケーブルテレビ）にて紹介されました！！



岐阜新聞･東濃新報でも紹介されました！！



東濃野菜で創作料理

中京院大短期大学部がコンテスト

瑞浪高5班最優秀 おにぎりズッキーニ巻き



tononews.blog.fc2.com/blog-date-201908.html





広報誌　JAとうと（TOUTO)1月号





③第1回おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

＜主な活動の流れ＞

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

↓

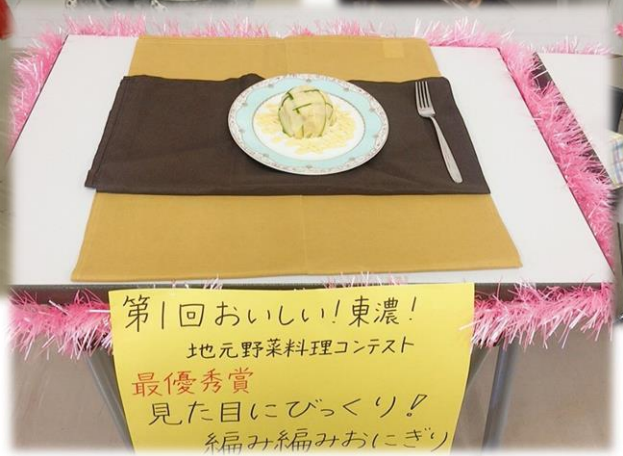
Ⅳ. 優秀作品の広報活動
　作品提供が可能な飲食店募集

Ⅳ. 優秀作品の広報活動
作品提供が可能な飲食店募集

本学大学祭「満天星・花ノ木祭」にて、
最優秀賞作品の試食提供を行いました！







④作品提供が可能な飲食店募集

	郵送店舗数
中津川市	23店舗
恵那市	6店舗
瑞浪市	13店舗
土岐市	4店舗
多治見市	20店舗

6店舗より提供可能との返事あり

瑞浪市　菜･美ら心（ナチュラハート）





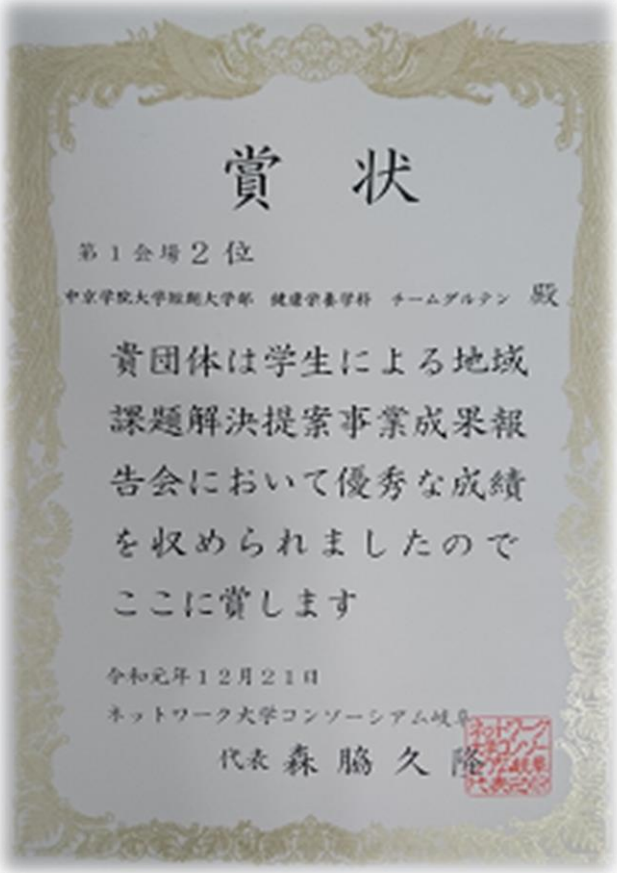


コンソーシアム岐阜

学生による地域課題解決提案事業成果報告会

（令和元年12月21日(土)）

第１会場：11チーム中、２位に選ばれました！


賞　状

第１会場２位

中京学院大学短期大学部　健康栄養学科　チームグルテン　殿

貴団体は学生による地域課題解決提案事業成果報告会において優秀な成績を収められましたのでここに賞します

令和元年１２月２１日

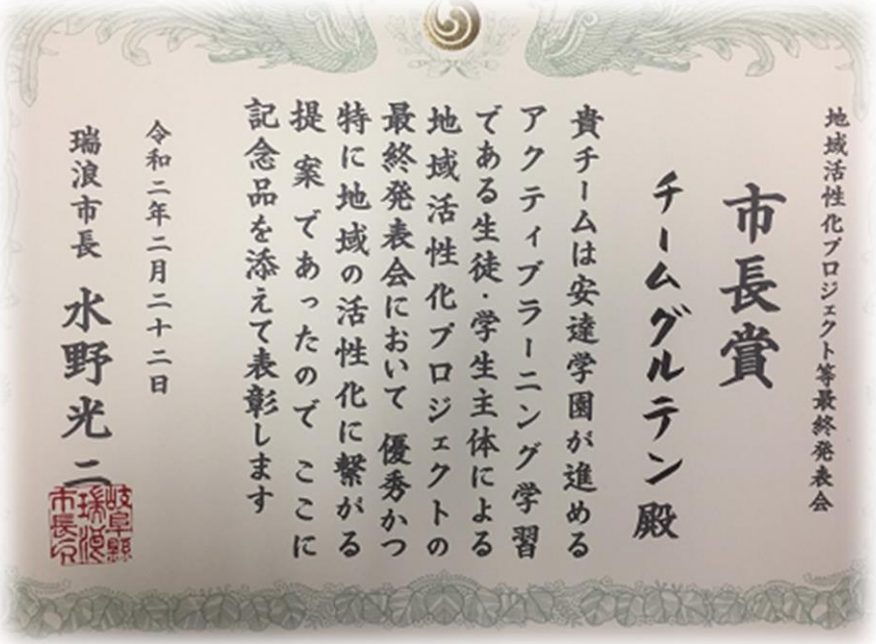
ネットワーク大学コンソーシアム岐阜

代表　森脇久隆

地域活性化プロジェクト等最終発表会
（令和2年2月22日(土)）

瑞浪市長賞をいただきました！





地域活性化プロジェクト等最終発表会

市長賞

チームグルテン殿

貴チームは安達学園が進めるアクティブラーニング学習である生徒・学生主体による地域活性化プロジェクトの最終発表会において 優秀かつ特に地域の活性化に繋がる提案であったので ここに記念品を添えて表彰します

令和二年二月二十二日

瑞浪市長 水野光二

これまでの活動のまとめ

・平成30年度の活動及び本年度の第1回おいしい！東濃！地元野菜料理コンテストを通して、東濃地域広域に渡って、野菜摂取量を向上させるための啓蒙活動を実施することができた。

→地域の

産（飲食店・JA　等）

官（岐阜県・東濃保健所・恵那保健所）

学（中京学院大学）　　が協働しておこなうことができた。

→コンテストにおいては、東濃地域の住民に対して野菜摂取の大切さを啓蒙できたと考える。

・地域の住民、そして企業や飲食店、保健所等さまざまな方と関りをもつことで、

学生たちも成長できた

３．今後の活動内容

今年度の活動目的・目標

瑞浪市の若い世代を中心とした

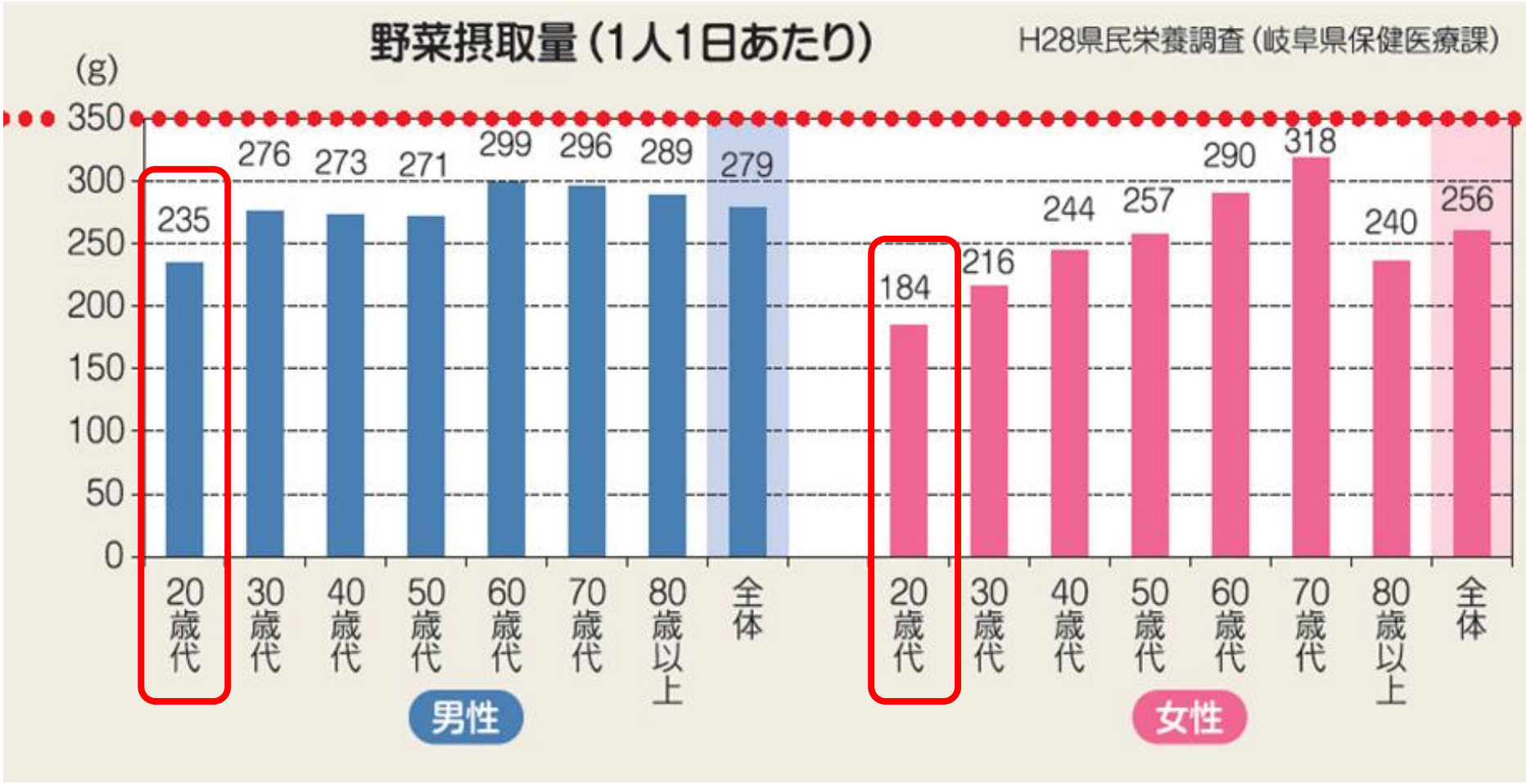
東濃地域全体の野菜（特に地元野菜）

の関心を高める

⇩

野菜摂取量を上げる！

男女ともに1日300g以上を目指す。


野菜摂取量（1人1日あたり）
H28県民栄養調査（岐阜県保健医療課）
(g)
350
300
250
200
150
100
50
0
235
276
273
271
299
296
289
279
184
216
244
257
290
318
240
256
20歳代
30歳代
40歳代
50歳代
60歳代
70歳代
80歳以上
全体
20歳代
30歳代
40歳代
50歳代
60歳代
70歳代
80歳以上
全体
男性
女性

実施計画

第2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(金)（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**

＜野菜摂取量の調査方法＞　各高校での野菜摂取量アンケート調査（啓蒙活動前後にデータをとり比較検討）

実施計画

第2回　おいしい！東濃！
地元野菜料理コンテスト



＜啓蒙活動＞

〇優秀作品を地域の飲食店にて提供
〇高校生・大学生を対象とした食育講演会の開催
〇食育パンフレットの作成・配布
　→野菜摂取の大切さ
　→第1回・第2回の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。







