令和4年度　瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業報告

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、山根沙季、佐藤香菜子、健康栄養学科学生

１．活動目的

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

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

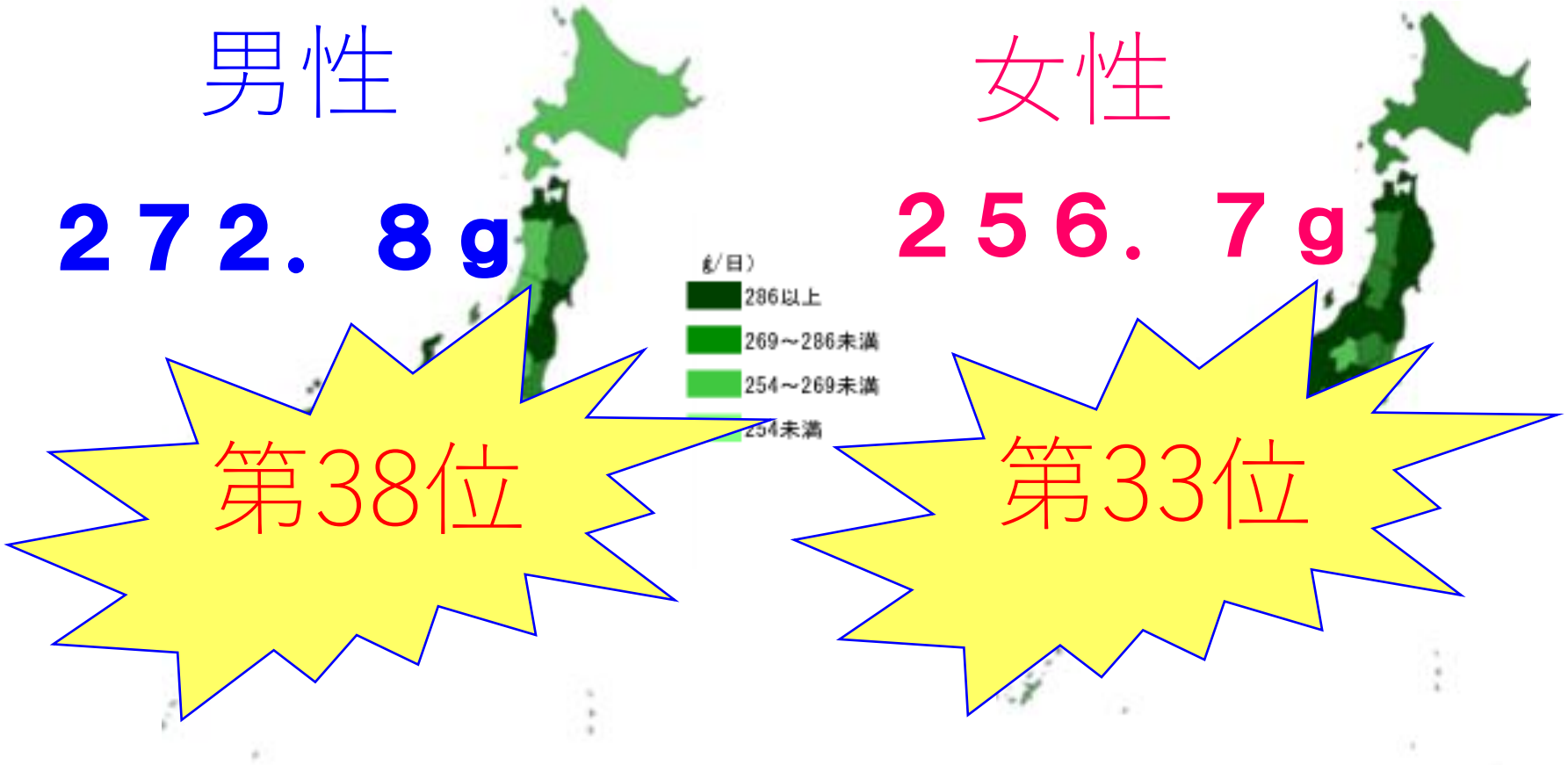
２７２．８ｇ

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）



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！

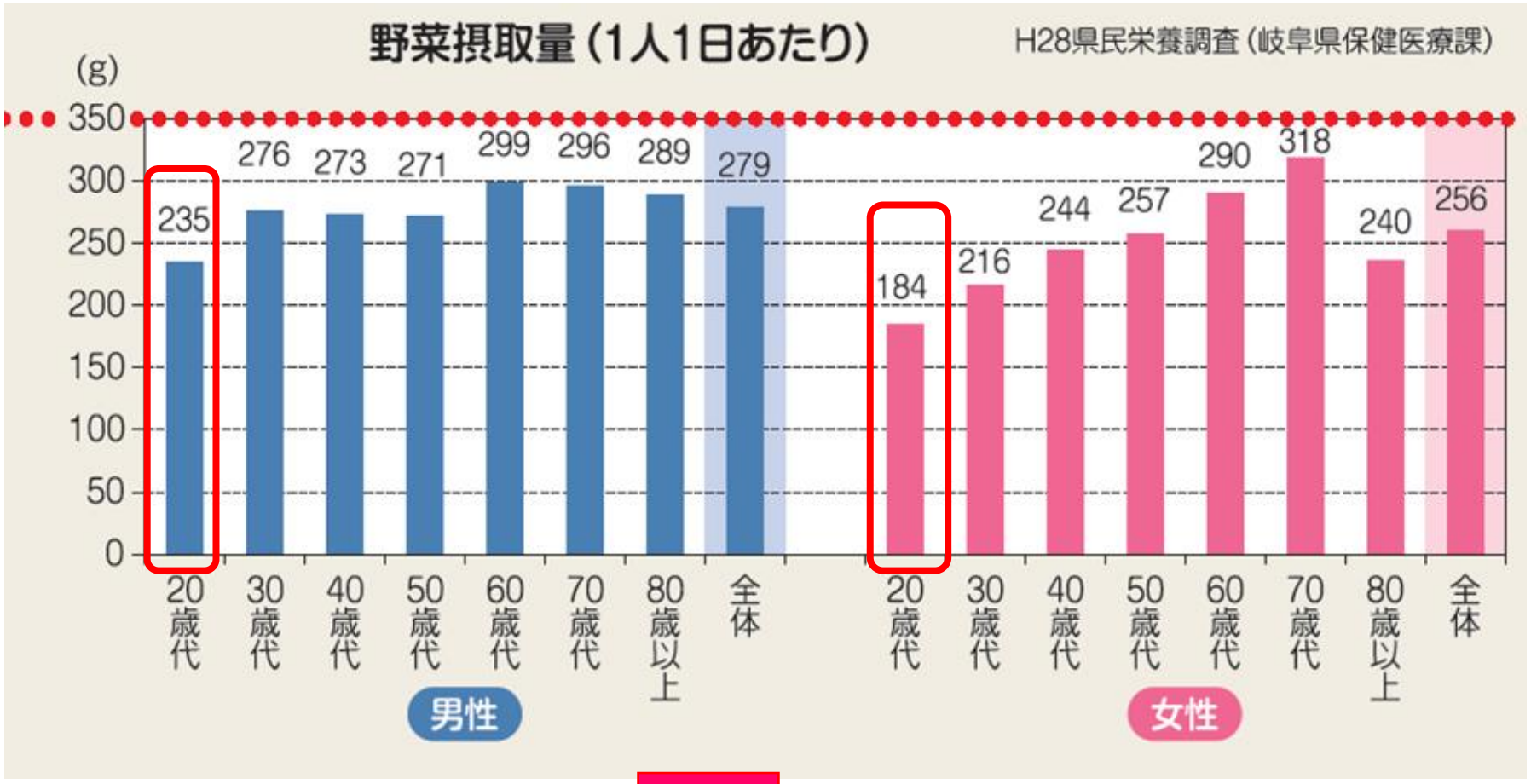
２．主な活動内容

★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～4年度　③第1～4回
おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

３．令和４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＞

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

Ⅴ. パンフレット作成

東濃地域高校への
募集ポスター＆チラシ郵送



Ⅲ．第1次審査・第2次（実食）審査

応募期間：令和４年５月９日～７月２４日

1次審査　応募総数

159作品
189名



２次審査

9 作品



１次審査通過　９作品

てんこ盛り元気丼



あけてびっくり！
肉てばこ



かわり種いなり
～やさしいキャベツごはん～



野菜ブロックスイーツ



ライスpizza



ベジタブル豆大福



野菜たっぷり
カラフルロールサラダ



丸ごとトマトッツォ



トマトファルシ
寒天ゼリー寄せ



Ⅲ．第2次審査




6.トマトファルシ 寒天ゼリー寄せ
第4回
おいしい！東濃！
地元野菜料理コンテスト
令和4年8月20日（土）
◆2次審査
◆表彰式

＜審査項目＞

- 野菜の使用量
- 見た目
- 食べてみたいか
- 調理時間
- 調理工程
- 材料費
- 材料入手のしやすさ
- 販売のしやすさ
- アイデア
- プレゼンテーション

表彰式の様子



結果

最優秀賞



てんこ盛り元気丼

優秀賞



あけてびっくり！
肉てばこ

優秀賞



かわり種いなり
～やさしいキャベツごはん～

1

2

2

Ⅳ．優秀作品の提供が可能な飲食店募集

キッチン色菜



岐阜県瑞浪市寺河戸町1135-28
Tel: 0572-68-4623

こうじキッチン こぎちゃん



岐阜県中津川市茄子川２０３３－１
Tel: 090-9173-7875(営業日の昼間のみ)

ちこり村 バーバーズダイニング



岐阜県中津川市千旦林1-15
Tel: 0573-62-1545

Café 菜・美ら心（ナチュラハート）



岐阜県瑞浪市稲津町萩原211-4
Tel: 0572-67-1876

和洋亭ますき



岐阜県恵那市大井町234-12
Tel: 0573-25-2667

NPO法人 Mama’s Cafe



岐阜県多治見市豊岡町1-55
まなびパーク1F
Tel: 0572-26-9992

Ryo-an 了庵



岐阜県瑞浪市日吉9502-1
Tel: 0574-68-2208

４．今後の活動内容

今年度の反省点及び改善点

＜反省点＞

・新型コロナウィルス感染拡大の影響にて二次審査はプレゼンテーションと書類審査のみで行ったため、客観的な評価が難しかった。

・二次審査を8月に開催したが、夏休み期間のため先生と生徒さんとの連絡が取りづらいという意見があった。

＜改善点＞

・本年度は、調理・実食審査を取り入れて審査を行う

・二次審査の開催日を8月から10月に変更する

実施計画

第５回　おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト



＜開催予定日＞　令和5年10月7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＞　**東濃地域の中学生・高校生・大学生**

＜啓蒙活動＞



○優秀作品を地域の飲食店にて提供
○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
○Instagram、Twitter、YouTube等を使った動画等の配信

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。

