



か 噛むかむレシピコンテスト

よく噛むことには、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫亢進などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。

茨城県歯科医師会では、噛む大切さを啓発するため、おいしくて噛む回数が増えるレシピを募集します。なお、地産地消を進めるため茨城県内の食材を活かしたレシピとします。

●主 催 茨城県歯科医師会

●募集期間 令和5年10月1日から令和6年1月12日（必着）

●応募・問い合わせ先

茨城県歯科医師会事務局（〒310-0911 水戸市見和2丁目292番地の1 Tel：029-252-2561）

応募は郵送またはEメール（office@ibasikai.or.jp）で送付ください。

応募用紙は茨城県歯科医師会H・P（<http://www.ibasikai.or.jp/>）からダウンロード可。

●募集内容 「かミング30 サンマル ひとくち か 一口30回噛もう！噛む回数が増えるメニュー」

※必ず、テーマ食材を使い、一人につき1作品をご応募ください。

歯や口の健康のためによく噛むメニュー（単品）で、今年度のテーマ食材を使い、他の食材もできるだけ茨城の品目を取り入れたレシピ

令和5年度のテーマ食材を「こんにゃく」とします。

茨城県は、「こんにゃく芋」の生産量が全国3位であり、希少食材「凍みこんにゃく」が県北部で生産されています。

「こんにゃく」には、食物繊維（グルコマンナン）やカルシウムが多く含まれ、肥満防止、便秘解消、骨粗しょう症予防、さらによく噛むことであごの発育を促す効果が期待されます。

「こんにゃく」を使った、おいしくて、よく噛むレシピを募集します。「こんにゃく」の他の食材も茨城の品目を取り入れてください。

茨城の品目は【茨城をたべようH・P】を参考にいただき、なるべく多く取り入れてください。

●応募資格 県内にお住まいの方、または、通勤・通学している方。

●選 考 「小学生以下の部」、「中学生・高校生の部」、「一般の部」に分けて選考を行います。

●賞の表彰

噛むかむレシピ賞（12作品選出の予定）に選ばれた方には、賞状、みがこーモンぬいぐるみ、商品券（高校生以下は図書カード）を贈呈します。

令和6年3月24日（日）に開催する歯科医学会において表彰します。（予定）

●入選作品の啓発

広く県民に啓発し、よく噛んで食べることの普及に活用します。

また、今後「噛むかむ弁当」の商品開発への活用を検討しています。

【注意事項】

応募レシピを一人分食べ終わるのにかった時間、噛んだ回数を必ず記入してください。

応募レシピは他のコンテストなどで未発表のものに限ります。応募書類・写真等は返却しません。

いばらき
茨城をたべよう



よくかんで食べよう



応募用紙

住所	〒		(ふりがな) 氏名	男・女 年齢()歳	
電話		FAX		E-mail	

料理名		調理 時間		1人分を 食べ終えるのに かかった時間		1人分を 食べ終えるのに 噛んだ回数		回
-----	--	----------	--	---------------------------	--	--------------------------	--	---

ここにゃくの他に活用した茨城の品目

アピールポイント

材料(1人分) 調味料も記入してください。

つくり方

カラー写真添付

※作り方は詳細をわかりやすく記入し、写真はカラー（L版）をお願いします。写真の裏面には、氏名と料理名を記入してください。
※Eメールで応募の場合は、歯科医師会ホームページからダウンロードして、写真データを添付してください。

区分 (該当に○)	幼児 / 小学生 / 中学生 / 高校生 / 各種専門学校・大学生 / 一般(ご職業) 学生の方は()内に学校名と学年のご記入をお願いします (学校名: 学年: 年)
--------------	--