

## &lt;報道発表資料&gt;

令和5年8月24日

## 令和5年度「コバトン健康メニュー」レシピを募集します

県では、生活習慣病予防となる「食塩が少なく野菜の多いメニュー」を推奨し、『コバトン健康メニュー（栄養基準）』を定めています。

このたび「コバトン健康メニュー」レシピを募集します。受賞作品はクックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチンで紹介します。

皆さまのアイデアレシピの応募をお待ちしております。

## 1 応募資格

応募書類に栄養価計算結果を記載いただければ、どなたでも応募できます。  
また、複数の応募も可能です。

## 2 応募期間

令和5年9月1日（金）～令和5年10月31日（火）

## 3 テーマ

「ローリングストックで健康な毎日」

缶詰等の普段から「防災用備蓄食品」として家庭にストックしている食材を使用してください。

## 4 応募条件

以下の全てを満たすことを条件としたレシピを募集します。

- 『コバトン健康メニュー』栄養価基準を満たす一品（例：丼、麺、サンドイッチ）であること。（1食あたり：エネルギー500～700kcal、たんぱく質13～20%エネルギー、食塩相当量3g未満、野菜使用量120g以上）
- 缶詰食品・レトルト食品・アルファ米から1つ以上の食材を使用すること。
- 応募者ご本人が考えたオリジナルレシピであること。

## **5 応募方法**

以下の3点を添付し、メール又は郵送にて応募してください。

(1) 応募様式（記載事項は、レシピ名、材料・分量、作り方など）

※様式は以下の県HPからダウンロードしてください。

(2) 栄養価計算書（様式は任意）

(3) レシピの写真

※詳細は、健康長寿課ホームページを御覧ください。

（「コバトン健康メニュー」で検索）

[https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kenkomenu/saitama\\_kobaton\\_healthymenu.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kenkomenu/saitama_kobaton_healthymenu.html)

応募先 埼玉県 保健医療部 健康長寿課 健康増進・食育担当宛て

メール：a3570-04@pref.saitama.lg.jp

住 所：〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂 3-15-1

## **6 受賞作品の発表**

最優秀賞1点、優秀賞10点以内

令和6年1月に受賞者に結果を通知します。

また、受賞作品をクックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチンに掲載します。

**【参考】** クックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/45515941>

➤ おいしく健康づくりができる「コバトン健康メニュー」「フレイル予防」「熱中症予防」レシピを紹介！

埼玉県食生活改善推進員協議会、埼玉県栄養士会等がレシピを提供

➤ 令和3年6月から開始

➤ 現在の登録レシピ数 275 レシピ（R5.8.24時点）

➤ アクセス数 直近1年間の月平均 約31,000回

