



# 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6年10月1日(火)から令和7年1月10日(金)(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](mailto:office@ibasikai.or.jp))で送付ください。

※Eメールでご応募いただく場合は件名に「噛むかむレシピ応募」と記入し、氏名、連絡先を明記のうえ、  
応募用紙をWordまたはPDFにて添付のうえ、送信ください。

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 「<sup>か</sup>噛ミング30 <sup>サンマル</sup>一口30回噛もう! <sup>か</sup>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6年度のテーマ食材を「豚肉」とします。

茨城県は昔から養豚が盛んな地域で、豚肉はたんぱく質やビタミンB群などの栄養価が高い食材です。

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります。

「豚肉」を使った、おいしくてよく噛むレシピを募集します。「豚肉」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。

●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えるのにかかった時間、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



よくがんで食べよう



# 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	分	1人分を食べ終えるのに かかった時間	分	1人分を食べ終えるのに 噛んだ回数	回
-----	------	---	-----------------------	---	----------------------	---

\*豚肉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。

\*作り方\*

\*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）でお願いします。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)
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------