

琉球大学の研究成果「チャンプルースタディ®」を活用した
県産野菜健康レシピ実践研究コンテスト
募集要項

1. 実施目的

かつての沖縄は、野菜や芋等を主体とした食事を中心でした。しかし、現在は野菜摂取量も全国に比べ少ない傾向にあり、健康長寿の源として受け継がれてきた沖縄の伝統的な食文化が危機的状況にあります。一方、琉球大学医学部の研究プロジェクト（チャンプルースタディ®／研究代表者：等々力英美准教授）において、「島野菜をはじめとした県産緑黄色野菜を主体とした伝統的な沖縄型食事は健康を改善する」という研究結果が示されています。本コンテストでは、多くの方にチャンプルースタディ®レシピの基本を知っていただき、家庭での実践を通して、健康的なライフスタイルの実現を目指します。

2. レシピ募集について

(1) 募集内容

沖縄野菜をたっぷり使った、沖縄型食事のレシピを募集します。

※チャンプルースタディ®レシピの基本を活用し一食分のメニュー開発をしていただきます。

※「沖縄型食事」とは、県産野菜を主体とし、かつお節や昆布のダシをきかせ、沖縄の伝統料理・郷土料理の基本を活かした食事のことをいいます。

(2) 募集対象

県内在住の方であればどなたでもご応募いただけます。

※野菜プレゼント対象者は必ずコンテストにご参加ください。

(3) 応募方法

- ・ 本募集要項をご確認のうえ、チャンプルースタディ®オフィシャルサイトにある「県産野菜健康レシピ実践研究コンテスト応募用紙」に必要事項をご記入いただき、メールまたは郵送にてご応募ください。また、料理の写真を必ず添付するようお願い致します。

チャンプルースタディ®オフィシャルサイト <http://www.chample-study.com/>

(4) 審査基準

- ・ 県産野菜を活用し、健康を意識したレシピ内容となっているか
- ・ チャンプルースタディ®の基本レシピに則した内容となっているか
- ・ 素材を活かした味や彩りになっているか
- ・ オリジナリティーある内容となっているか
- ・ 気軽に取り組める調理法となっているか
- ・ 沖縄らしさ等、地域特性を活かしたものになっているか

(5) 審査と表彰

- ・ 1次審査は12月中旬、本審査会は12月下旬の開催予定を予定しています。
- ・ 平成28年2月6～7日に開催される「おきなわ花と食のフェスティバル」にて表

彰式を行います。

(6) レシピ募集期間

平成 27 年 10 月 19 日（月）～平成 27 年 12 月 10 日（木）の間

※野菜プレゼント対象者に関わらずご応募いただけます。

(7) レシピ開発について

- ・ チャンプルースタディ®レシピの基本を目安に、一食分（3～5 品程度）のメニュー開発にチャレンジしてください。
- ・ チャンプルースタディ®レシピの基本にある野菜量（250g）は、調理前の重量です。
- ・ 調味料には、塩分が多く含まれています。チャンプルースタディ®のサイトでご紹介している「調味料に含まれる塩分量」のリストをご活用ください。
- ・ 旨み、辛み、酸味、甘味を上手に使うことが減塩のポイントです。
- ・ 県産野菜料理講習会では、チャンプルースタディ®レシピ開発のポイント等をご紹介します。詳細が決まりましたらホームページでご案内いたしますので、ぜひご参加ください。

チャンプルースタディ®オフィシャルサイト <http://www.chample-study.com/>

チャンプルースタディ®レシピの基本

項目	目標摂取量	備考
野菜量	150～250g	調理前（生）の重量
食塩相当量	2.0～3.0g	調味料等に含まれる塩分量も含む
エネルギー	550～700kcal	ご飯類の主食を含む
芋類	25～50g	

チャンプルースタディ®レシピの基本を活用したメニュー



- ・ マージンご飯
- ・ シマナのスープ
- ・ 魚のマース煮
- ・ 島野菜のおからマヨネーズサラダ
- ・ 紅芋しるこ

※オフィシャルサイトでもレシピをご紹介します

(8) 応募にあたっての注意

- ・ 応募用紙 1 枚につき一レシピ（一食分）としてください。また、応募用紙に記載する分量は、1 人前で記入してください。
- ・ 応募されたレシピは栄養士による栄養価計算を行い、応募者へ栄養価情報をお知らせいたします。本レシピコンテストは、チャンプルースタディの基本レシピに則した内容としますので、修正が必要な場合には修正後のレシピおよび栄養価情報を応募者へお知らせいたします。なお、修正後のレシピを応募レシピといたしますので予めご了承ください。
- ・ 野菜プレゼント対象者はレシピコンテストへの応募が必須となりますので、誓約書にご署名をいただきます。

(9) 野菜サンプルプレゼント

- ・ 応募締切は、11月2日(月曜日)です。
- ・ 先着 100 名様限定で、11 月毎週日曜日に、JA おきなわファーマーズマーケットくがに市場（南風原町）、ゆんた市場（読谷村）、あたらす市場（宮古島市）にて野菜を受け取ることができる方を対象とします。
- ・ 対象者へは、4 回分の引換券をお送りいたします。
- ・ 1 日 1 セットのみの配布とし、4 週連続での受取をお願いします。
- ・ 1 家族 1 名でのお申込みをお願いします。
- ・ 配布する野菜の種類については希望を承ることができません。

(10) 入賞作品について

- ・ 賞品の譲渡・換金はできません。賞品のご利用に関する詳細は、当選目録でご案内します。
- ・ 入賞作品は、平成 28 年 2 月 6～7 日に開催される「おきなわ花と食のフェスティバル」にて表彰を行います（会場までの交通費は原則として参加者負担となります。ただし、飛行機・船等の移動を必要とする場合には、ご相談させていただきます）
- ・ 入賞作品は、レシピブックおよびオフィシャルサイトにてご紹介いたします（お名前も掲載しますのでご了承ください）

(11) 応募作品について

- ・ 写真・画像・アイデア等について、応募者が著作権等の一切の権利を有しているものに限りします。
- ・ 応募されたレシピの著作権は、沖縄県に帰属します。
- ・ 万が一、応募内容に違反があった場合には、入賞を取り消すことがあります。
- ・ 応募に関する個人情報は、今後の講習会やセミナーのご案内等、本事業への協力を依頼する目的以外には使用しません。