

## 第8回かむかむクッキングコンクール実施要領

### 趣旨

高齢者が健康で豊かな生活を送るには、食生活は重要な要素である。摂食嚥下機能（食べ物を口に入れ、かんで飲み込む働き）の変化する高齢者に対し、適切な食事を提供することにより、生活の質の向上を図る。

### 主催

三重県、三重県歯科医師会

### 後援

三重県教育委員会、三重県栄養士会、三重県歯科衛生士会、三重県食生活改善推進連絡協議会、全国健康保険協会三重支部

### 事業内容

#### 1、目的

食事の目的は栄養摂取だけでなく、毎日の楽しみであり、生きることへの意欲を高める。しかし、噛む力、飲み込む機能が低下すると食事が思うように摂れなくなり、様々な工夫がなされるものの、栄養不足や十分な満足感が得られないことも多い。そこで、安全で美味しく栄養価が高い「介護食」作品を募集し、優秀作品を表彰し、広く普及することにより、高齢者の適切な食生活を推進する。

#### 2、応募期間

平成28年7月1日（金）～9月5日（月）

#### 3、応募資格

県内在住の者

※共同制作歓迎（グループ・親子・サークル・職場など）

#### 4、応募方法

別紙応募用紙に献立（1人分）、PRポイント及び使用している三重県の農水産物を記入し、完成品（1人分）の写真（L判89×127mm）1枚を添え、下記あてに郵送する。尚、PRポイントには、食材や調理法の工夫点等を記入すること（例：家族に作る食事やおやつを元に、調理法等にどのような工夫を加え介護食にしたか）。

1人で複数応募しても差し支えない。ただし、未発表のものに限る。

応募用紙は、三重県歯科医師会ホームページからダウンロード可能。

（ホームページアドレス <http://www.dental-mie.or.jp/>）

応募締切り：**平成28年9月5日（月）**〔当日消印有効〕

応募先：三重県歯科医師会事務局 かむかむクッキングコンクール係

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2

## 5、応募条件

応募作品は、次の条件が満たされていることとする。

- (1) 高齢者向き「介護食」とする。形はあるが歯がなくても押しつぶしが可能で、一般的にやわらか食、ソフト食などといわれるものであること。増粘剤を使用しても差し支えない。

参考：農林水産省「スマイルケア食」黄色のB（歯ぐきでつぶせる食品）  
またはC（舌でつぶせる食品）程度。

農林水産省 HP <http://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo/pdf/sumile.pdf>

- (2) 低栄養に陥りやすい高齢者の栄養バランスに配慮していること。
- (3) 材料費や調理時間が適切であり、家庭や施設等において手軽に作れる一品として普及性があること。
- (4) 三重県の農水産物をなるべく利用していること。

## 6、審査方法

審査員は、主催者及び有識者等とする。

### (1) 1次審査

日 時：平成28年9月15日（木）午後1時～4時

書類・写真審査とする。結果は平成28年9月24日（土）までに本人あてに通知する。

### (2) 2次審査

日 時：平成28年10月10日（月・祝）午後1時～2時15分

会 場：三重県歯科医師会館1階教育センター（津市桜橋2丁目120番地の2）  
1次審査で選考された作品について、審査当日、本人が実際に調理した一品（季節野菜等入手困難な材料のわずかな変更は可）を持参していただき、プレゼンテーション及び実食により審査する。

2次審査にかかる費用（材料費として1,000円及び往復旅費1名分）は主催者が支払う。

## 7、表彰及び参加賞

- (1) 最優秀賞1点、優秀賞2点、審査員特別賞数点とする。

(2) 表彰式 日 時：平成28年10月10日（月・祝）午後2時25分～4時30分

場 所：三重県歯科医師会館2階大会議室（津市桜橋2丁目120番地の2）

上記に開催する平成28年度食と健康フォーラムにおいて、最優秀賞、優秀賞及び審査員特別賞受賞者を表彰する。

- (3) 入賞者（1次審査通過者）に賞状、副賞及び記念品、参加者全員に参加賞を贈呈する。

## 8、その他

- (1) 著作権は主催者に帰属する。
- (2) 応募作品については、広報用として広く活用を図る。
- (3) 審査結果については、職業（在学者は学校名・学年）、名前がホームページ、マスメディア等で公開されることがあるのでご了承ください。
- (4) 応募に伴う個人情報、今回の目的以外では使用しません。

〔お問合せ先〕 三重県歯科医師会事務局  
TEL 059-227-6488/FAX 059-227-0510

