

# 別 添

## 第10回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト実施要領

### 1. 目的等

当コンテストは、永山久夫先生提唱の「5色を食べて達者が一番」を、それぞれの地域にあった自分たちのものとして普及・定着させるため、JA助けあい組織、JA女性組織等の活動で実施している配食やミニデイでの活用を想定し、平成23年度から実施してきており、今年度で10回目を迎えました。

平成27年度からは従来の「5色を食べて達者が一番」部門に加え、小山浩子先生提唱の減塩効果を狙った「乳和食」部門を新設しており、毎年、両部門合計で100作品を超える応募をいただいています。

当コンテストの実施により、令和2年12月開催予定のJA助けあい組織全国交流集会・JA健康寿命100歳サミットの中で応募事例を相互に学び、JA健康寿命100歳プロジェクトの食事分野のさらなる実践と取組み内容の深化を図ります。

また、JA健康寿命100歳プロジェクトの一環として、制作した100歳弁当を准組合員や地域住民にPRすることで、JAへの理解促進を図り、「農業振興の応援団」の拡大を目指します。

### 2. 主催

全国農業協同組合中央会

### 3. 実施方法

#### (1) 応募について

「5色を食べて達者が一番」部門、「乳和食」部門のいずれか、あるいは両方の部門から応募できます。

#### ① 「5色を食べて達者が一番」部門

##### ア. 応募する弁当の基準

JA健康寿命100歳プロジェクトの食事分野の取組みの趣旨に照らし、特別高価な食材や特殊な調理法を必要としない昼食用の日常的な弁当（味噌汁、お茶など液体物除く）で、以下の要件を満たすもの。

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・「5色を食べて達者が一番」の趣旨に合致するもの（別紙1 永山久夫氏資料参照）</li><li>・旬のもの、地場の食材を使用</li><li>・主食はご飯</li><li>・弁当スタイルに盛り付け（弁当箱の大きさ、形状は問わない）</li><li>・「100歳」弁当の趣旨に鑑み、過度に調味料（塩・砂糖等）を使用しない調理を心掛ける</li></ul> |
|--|

\*これまでの傾向として高級食材の使用、イベント用の豪華弁当が散見されました。弁当の基準をよくご確認のうえ、趣旨に沿った作品の応募をお願いいたします。

## イ. 応募資格

J A、J A助けあい組織、J A女性組織など、J Aの組合員組織・グループ、厚生連病院・J A介護保険事業所などの厨房部門、J Aの協同会社等。

ただし、1組織・グループにつき、1作品のみ。

※プロ・アマ問わず、応募可能です。ただし、個人での応募はご遠慮ください。

## ウ. 応募方法

(ア) 応募用紙

**別紙2** 応募用紙に都道府県名、J A名、組織・グループ名、弁当名、弁当の対象者、アピールポイント、使用食材量、作り方等必要事項を入力し、ご応募ください。

※1：厚生労働省からアレルギー物質として表示を義務付けられている対象7品目（下記参照）を含む材料を使用する場合は、応募の際、入力いただきますようお願いいたします。

対象7品目：卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生

（乳にはクリーム、バター、チーズ等の乳製品を含みます）

※2：応募用紙は、前年度から変更しております。必ず別紙2で応募ください。

(イ) 1人前の出来上がりのデジタルカメラ・スマートフォンによるカラー写真  
審査時にお弁当の内容がわかるように、可能な限り画面いっぱいに、美しく、  
中身が切れないように撮影し、データ容量は2MB以下としてください。

※ ファイル名は、組織名・弁当名を明記してください。

(ウ) 応募書類の送付

上記のとおり、レシピ等の必要事項を入力した応募用紙（Excel ファイル）と  
写真データをE-mailで送付願います。

Eメール送付先：[100saibento.s@zenchu-ja.or.jp](mailto:100saibento.s@zenchu-ja.or.jp)

※今回から応募書類はE-mailだけの受付となります。写真のデータ容量が2MBを超えるとメール受信ができないので、ご注意ください。

## エ. 募集締切日

令和2年9月25日（金）

上記ウの応募書類がJ A全中のE-mailアドレスに必着のこと。

《第9回コンテスト受賞作品》

【「5色を食べて達者が一番」部門】

すばらしいで賞

「野菜ソムリエが考えた、旬のお野菜たっぷり弁当」  
JAいがふるさと とれたて市ひぞっこ



食べてみたいで賞

「夏野菜でガッツ！天むす五輪弁当」

JAみやぎ登米  
女性部東和支部

「よいちょ丸弁当」

JA福島さくら  
いわき地区女性部 三和支部

永山久夫賞

「令和〇〇弁当」

JAちばみどり  
JAちばみどり女性部 旭支部 チー

## ② 「乳和食」部門

### ア. 応募する弁当の基準

J A健康寿命 100 歳プロジェクトの食事分野の取組みの趣旨に照らし、特別高価な食材を必要としない昼食用の日常的な弁当(味噌汁、お茶など液体物除く)で、以下の要件を満たすもの。

・「乳和食」(注1)(注2)で作った料理が3品以上あること。

(ヨーグルト、チーズ等の乳製品のみで牛乳(成分無調整牛乳)を使っていない料理は「乳和食」ではありません)

(注1)「乳和食」とは味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法です。

詳しくは別紙3 小山浩子氏資料、一般社団法人Jミルクのホームページをご覧ください。

<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/about.html>

(注2)「乳和食」のレシピ本等で既に公表されているレシピを参考にしてアレンジ(材料を変える等)していただいて結構です。ただし、そのままのレシピの場合は減点対象とします。

- ・旬のもの、地場の食材を使用
- ・主食はご飯
- ・弁当スタイルに盛り付け(弁当箱の大きさ、形状は問わない)

### イ. 応募資格

J A、J A助けあい組織、J A女性組織など、J Aの組合員組織・グループ、厚生連病院・J A介護保険事業所などの厨房部門、J Aの協同会社等。

ただし、1組織・グループにつき、1作品のみ。

※プロ・アマ問わず、応募可能です。ただし、個人での応募はご遠慮ください。

### ウ. 応募方法

(ア) 応募用紙

別紙4 応募用紙に都道府県名、J A名、組織・グループ名、弁当名(内訳: 乳和食の料理名)、弁当の対象者、アピールポイント、使用食材量、作り方、牛乳を使って減塩に工夫したポイントを記載し、応募ください。

※1: 牛乳を使って減塩に工夫したポイントを必ずご記入ください。

※2: 厚生労働省からアレルギー物質として表示を義務付けられている対象7品目(下記参照)を含む材料を使用する場合は、応募用紙にご記入いただきますようお願いいたします(応募用紙に記載欄を設けておりますので、ご利用ください)。

対象7品目：卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生  
(乳にはクリーム、バター、チーズ等の乳製品を含みます)

※3：応募用紙は、前年度から変更しております。必ず別紙4で応募ください。

(イ) 1人前の出来上がりのデジタルカメラ・スマートフォンによるカラー写真  
審査時にお弁当の内容がわかるように、可能な限り画面いっぱい、美しく、  
中身が切れないように撮影し、データ容量は2MB以下としてください。

※ ファイル名は、組織名・弁当名を明記してください。

(ウ) 応募書類の送付

上記のとおり、レシピ等の必要事項を入力した応募用紙 (Excel ファイル) と  
写真データをEメール送付願います。

Eメール送付先：[100saibento.s@zenchu-ja.or.jp](mailto:100saibento.s@zenchu-ja.or.jp)

※今回から応募書類は E-mail だけの受付となります。写真のデータ容量が  
2MBを超えるとメール受信ができないので、ご注意ください。

## エ. 募集締切日

令和2年9月25日 (金)

上記ウの応募書類が J A 全中の E-mail アドレスに必着のこと。

《第9回コンテスト受賞作品》

【「乳和食」部門】

特別賞

「乳パワー長寿弁当」  
JA東びわこ  
陽だまりの会 たん・とん



奨励賞

「丸おにぎり5色丸々笑顔」  
JA伊勢  
JA伊勢 伊勢地区 女性部

「ハーモニー」  
JA松阪  
JA松阪助け合い組織ほほえみ

## (2) 審査ならびに表彰について

審査委員会を10月下旬までに開催し、応募用紙と写真により「5色を食べて達者が一番」部門の入賞作品4点、「乳和食」部門の入賞作品2点を選考いたします。

審査結果は、JA都道府県中央会等を通じ文書連絡を行います。

また、入賞組織・グループに対し、表彰状・副賞を授与いたします。

「参加賞」につきましては、JA都道府県中央会等を通じてお渡しいたします。

なお、受賞作品は、12月3日(木)～4日(金)に開催予定のJA助けあい組織全国交流集会・JA健康寿命100歳サミットにて表彰式を行います。

### 【審査委員会】

食文化史研究者・元西武文理大学客員教授 永山久夫氏

料理家・管理栄養士 小山浩子氏

JA全国女性組織協議会

JA全中 営農・暮らし支援部

### 【「5色を食べて達者が一番」部門】

「すばらしいで賞」1点：表彰状＋副賞（3万円＋永山久夫先生直筆画）

「食べてみたいで賞」2点：表彰状＋副賞（1万円＋永山久夫先生直筆画）

「永山久夫賞」1点：表彰状＋副賞（永山久夫先生直筆画）

「参加賞」全応募組織・グループにつき副賞（永山久夫先生作成画）

### 【「乳和食」弁当部門】

「特別賞」1点：表彰状＋副賞（2万円＋乳和食オリジナルグッズ）

「奨励賞」1点：表彰状＋副賞（1万円＋乳和食オリジナルグッズ）

「参加賞」全応募組織・グループにつき副賞（同上 永山久夫先生作成画）

## (3) 応募作品の権利について

本会が実施するJA健康寿命100歳プロジェクトの食事分野のさらなる実践と取り組み内容の深化を図るために、応募作品のレシピ・写真等については、無償で活用することができるものとします。

ただし、活用にあたっては、団体名・弁当名は応募内容のまま使用いたします。

以 上