



～参加チーム募集要項～

【企画意図】

全国の郷土料理を「タニタが考える健康的な食事の目安」に基づき現代風アレンジし、安全・安心かつ健康的な「食」のソリューションとしてリ・クリエイト。郷土料理の継承とともに、新しい地域の特産品として広く認知・普及させ、地域の活性化に結び付ける。「日本を丸ごと食する」をテーマに予選会および全国大会における外国人などの旅行者を誘致し、これまでにない日本の食文化に触れてもらうきっかけとして当企画を立ち上げました。

【コンセプト】

1. 郷土料理の継承・・・郷土料理を「健康」という視点からレシピをリ・クリエイトし、郷土料理の新たな魅力を創造
2. 人材育成・・・老若男女問わず参加しやすくすることで交流を通し、文化や技術の継承
3. 地域活性化・・・郷土料理の新たな魅力を引き出すことで、国内・海外の旅行者からの注目を集め地域をPR

【目標】

タニタ食堂のバリューを活かし、全国の郷土料理と「タニタが考える健康的な食事の目安」がマッチングすることで、健康的かつ地域の新たな食の可能性を創造し、郷土料理の技術や歴史を次世代に継承していくこと。

【募集テーマ】

「タニタが考える健康的な食事の目安」で郷土料理を現代風アレンジ

【タニタが考える健康的な食事の目安とは】

地域の調理法や調味料を活かしつつ

- ①1食あたり500 - 800kcal
- ②基本は主食、主菜、副菜とするが、これらの要素が入っていれば一皿でもよい
- ③主食(ごはん、麺、パンなど)は100 - 200gとする

※米や乾麺などを用いる場合は、日本食品標準成分表 2015年版(七訂)に記載されている「重量変化率」を元に、食べる時の状態での量とする。

例) 米 100g → NG(重量変化率 210%のため、食べる時の量は 210g となるため)

米 70g → OK(重量変化率 210%のため、食べる時の量は 147g となるため)

- ④主菜(肉、魚、大豆製品など)は70 - 150gとする
- ⑤野菜は150g以上使うこと(きのこ、いも、海藻は含まず)
- ⑥食塩相当量は3.4g以下

【参加資格】

1. プロ・アマチュア・企業など問いませんが、3名以下のチーム編成とすること
2. チームメンバーは全員同一都道府県在住とすること
3. チームの中に必ず地元(その都道府県在住)の栄養士もしくは管理栄養士を入れること

【メニュー形式】

1. 料理の組み合わせ(バランス・お皿の数)は基本「主食」「主菜」「副菜」とするが、これらの要素が入っていれば一皿でもよい。

2. レシピは必ず**郷土料理をベース**とすること(地元食材を使った創作料理は不可)

3. 食材に制限は設けません。

栄養価計算表に食材、調味料の食品成分表の食品コードを記載(栄養価計算ソフトで計算し提出可能)

4. コストに制限は設けません。

【特典】

1. 上位入賞作品は、株式会社タニタが監修し、商品化に向けた取組を実施

2. 優勝チームには賞金50万円を授与

3. 読売新聞にて優秀作品の紹介

4. 予選大会、全国大会における公共交通機関の交通費、および宿泊費は当実行委員会にて用意いたします。

【大会実施内容】

■ 応募期間

2020年3月23日(火)～6月30日(火)※当日消印有効

■ 応募方法

下記の応募書類をご準備の上、事務局へ郵送ください。

①「第3回ご当地タニタごはんコンテスト」申込書

②応募動機・応募メニューの料理名・メニュー全体の栄養価・応募メニューの完成画像

③郷土料理についての説明・「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすための工夫

④レシピ(材料)、レシピ(調理手順)

※応募料理が複数ある場合は③・④は料理毎にご記入下さい

⑤栄養価計算表

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)に記載されている食品番号の記載をお願いします

成分表に記載されていない成分値を使用した場合は記載不要です

※メニュー名・食品番号・食材名・重量・エネルギー・塩分の記載があれば栄養価計算ソフトで計算したもので代用可。

⑥栄養士もしくは管理栄養士の免許証のコピー

※チームに複数名有資格者がいる場合は代表者の免許証のコピーをお送りください

■ 書類選考

2020年7月初旬～中旬

実施内容: 応募書類を元に、実行委員会による審査を実施、各地区最大10チームを選出いたします。

発表方法: 7月下旬にオフィシャルHPにて合否発表を行います。

■ 予選大会

2020年8月～9月

開催場所: ①北海道・東北ブロック 日時、会場:未定

②関東・甲信越ブロック 日時:未定 会場:東京都渋谷区 服部栄養専門学校

③近畿・北陸・中部ブロック 9月5日(土) 京都府長岡京市 長岡京市中央生涯学習センター

④中国・四国ブロック 8月18日(火) 広島県広島市 広島ガスショールーム

⑤九州・沖縄ブロック 8月28日(金) 熊本県熊本市 西部ガスショールームヒナタ

開催日程・場所は変更になる可能性があります。最新情報は公式ホームページなどで随時ご確認ください。

実施内容: 書類選考を勝ち抜いたチームが、予選大会の会場で審査員に向けて応募したメニューのプレゼンテーションを実施。なお、メニュー審査に関しては、当日もしくは前日に、当実行委員会から派遣する料理人が応募いただいたメニュー

を調理し審査員に提供、審査基準をもとに、審査員が採点し全国大会に出場する最大 3 チームを選出します。

※試食審査では時期・地域により手に入らない食材につき、代替品で対応することがあります。

※最寄り駅から予選大会会場までの公共交通機関における往復の交通費、宿泊費は実行委員会にて負担いたします。

全国大会進出チームの発表方法： 当日、各ブロックの閉会式にて発表いたします。

■ 全国大会(Sante ! Futakotamagawa 2020 イベント内)

2020 年 10 月 11 日(日)

開催場所 iTSCOM STUDIO & HALL 二子玉川ライズ (東京都世田谷区玉川 1-14-1 二子玉川ライズ)

実施内容 各予選大会を勝ち抜いたチームが、全国大会の会場で審査員に向けて応募したメニューのプレゼンテーションを実施。なお、メニュー審査に関しては予選大会同様、当日、当実行委員会から派遣する料理人が応募いただいたメニューを調理し審査員に提供、審査基準をもとに審査員が採点し優勝及び上位入賞チームを選出します。

※ 最寄駅から全国大会会場までの公共交通機関における往復の交通費、宿泊費は実行委員会で負担いたします。

宿泊施設は当実行委員会が指定するホテルになります。宿泊数(前泊後泊の有無等)は 実行委員会で判断しますが、前泊後泊を希望される場合は各個人負担となります。)

【審査の基準】

■ 書類審査:① 郷土料理の理解 ② 「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たしているか ③ 見た目の美味しさ(レシピ、写真)

④ ②を満たすためにどのようなアレンジをしているか ⑤応募動機

■ 予選大会・全国大会

メニュー内容:50 点 ①味 ②完成度

プレゼンテーション内容:50 点 ①表現力 ②郷土料理の理解 ③どのようなアレンジをしているか ④応募動機

【応募に関する重要事項】

■ 応募における必要事項

- 1 応募の際は氏名などフリガナも付けて必ずご記入ください。
記入漏れの場合は、審査対象外となりますので、ご了承ください。
- 2 申込書は、2020 年 6 月 30 日(火)までに事務局へ原本を郵送ください。
- 3 申込書は返却致しませんのでご了承ください。
- 4 申込書の使用言語は、原則日本語のみとなります。
- 5 栄養士もしくは管理栄養士の資格書のコピーを同封ください。

【応募に関わる権利の保全】

1 個人情報の使用

応募者から提出された情報・撮影した写真・映像については、ご当地タニタごはんコンテストの展開に必要とされる範囲に限り、主催者または主催者が容認した第三者(協賛企業・メディアなど)が使用することをご了承ください。

2 応募情報の使用

出場申込書・メニューなどの応募書類の著作権は、主催者側に帰属するものとします。

応募内容に関わる情報は、ご当地タニタごはんコンテストの展開に必要とされる範囲に限り、主催者または主催者が容認した第三者(協賛企業・メディアなど)が使用することにご同意ください。なお、その編集等は、主催者に監修・確認を一任することをご了承ください。

3 応募者の出場取り消し・メンバーの変更

応募者側に、応募から全国勝大会までの期間で、応募内容について審査の継続が困難な事由が生じた場合、ルール違反や虚偽の内容での応募、事務局に対して進行を損なうような行為を行った場合、出場を取り消しを行う可能性があります。

応募者が出場の取り消し、もしくはメンバーの変更を希望する場合は、直ちに当実行委員会にご連絡いただき、その旨を書面に記載して再提出してください。

4 破損・事故について

使用会場の備品の器物破損やケガや事故については、自己責任となることをご了承ください。

当実行委員会では補償いたしません。

5 表彰の取り消し

主催者は、表彰式後、表彰対象の応募内容に下記のような事実が判明した場合は、表彰を取り消すことができます。

※応募内容に関わる虚偽、不正が発覚した場合

※応募内容が他者の権利を侵害していると認められた場合

※その他当実行委員会が必要と認めた場合

【お問合せ先】

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 30-15 ビバリーヒルズ 206

Office G-Revo 株式会社内(Sante！事務局)

TEL 03-6450-5845 (10時～17時 土日祝日除く)

MAIL info@tanitagohan.net

オフィシャル HP <http://www.tanitagohan.net>

【Sante！実行委員会】

株式会社タニタ、株式会社イズム、Office G-Revo 株式会社、共同ピーアール株式会社、株式会社丹青社、
学校法人服部学園 服部栄養専門学校、読売新聞東京本社

【後援】

一般社団法人全国スーパーマーケット協会、公益社団法人日本栄養士会、京都府長岡京市（近畿・北陸・中部ブロックエリアパートナー）

【協力】

一般社団法人和食文化国民会議、デリカテッセン・トレードショー実行委員会、

特定非営利活動法人 NPO 日本食育インストラクター協会、一般社団法人全国食の甲子園協会

【協賛】

株式会社タニタ

全体スケジュール

～6月30日	募集期間 応募書類に必要事項を記入の上、原本を事務局へ送付
7月下旬	1次選考(書類審査) 応募書類の内容を実行委員会にて選考、 予選ブロックごとに最大10チームを選出します(7月下旬HPで発表予定)
8月～9月	2次選考(全国5ブロックで予選大会) 書類審査で選ばれた各チームが、考案したレシピにおけるプレゼンテーションを行い、その内容を元に全国大会へ出場する各予選ブロック最大3チームを選出します
10月11日	全国大会 予選大会で選ばれた、各エリアの代表チームが、 全国大会の会場で考案したレシピにおけるプレゼンテーションを行い、その内容を下に上位入賞チームを選出します



「第3回ご当地タニタごはんコンテスト」



応募書類

「第3回ご当地タニタごはんコンテスト」申込書

■メンバー情報

①	フリガナ		○を記載	管理栄養士	・	栄養士
	氏名		所属先/職業		年齢	才
	住所	〒				
②	フリガナ		○を記載	管理栄養士	・	栄養士
	氏名		所属先/職業		年齢	才
	住所	〒				
③	フリガナ		○を記載	管理栄養士	・	栄養士
	氏名		所属先/職業		年齢	才
	住所	〒				

※所属先（会社名、団体名等）については、可能な範囲でご記入をお願い致します。

■チームメンバーの関係（どのような繋がりチームなのかをご記入ください）

例：〇〇株式会社の同僚チーム/地元の〇〇会のメンバー

〇〇学校〇〇部のメンバー2人+栄養士の資格を持つ〇〇先生のチーム

--

■連絡先

代表者氏名		電話番号	
メールアドレス	@		

※チーム内に栄養士または管理栄養士が複数名いる場合は、代表者の免許証コピーをお送りください

■応募動機

--

■応募メニューの料理名、メニュー全体の栄養価

・ ・ ・ ・	栄養価		主食量	g
	エネルギー	kcal	主菜量	g
	塩分	g	野菜使用量	g

■応募メニューの完成画像（カラー）

※下記の枠内に応募メニューの写真を貼り付けてください。メニュー全体が確認できる形での撮影をお願いします。

（複数のメニューが合わさる場合は、基本的には同じ画像内に収まるように撮影ください）

--

■ レシピ（調理手順）

※誰が見ても作れる内容でご記入ください

料理名	
-----	--

調理手順

--

■応募メニューの料理名、メニュー全体の栄養価

豆乳おっきりこみ フルーツねぎぬた	栄養価		主食量	108 g
	エネルギー	615 kcal	主菜量	75 g
	塩分	3.4 g	野菜使用量	207.5 g

■応募メニューの完成画像（カラー）

※下記の枠内に応募メニューの写真を貼り付けてください。メニュー全体が確認できる形での撮影をお願いします。

（複数のメニューが合わさる場合は、基本的には同じ画像内に収まるように撮影ください）



料理名	豆乳おっきりこみ	記載例	
ベースとした郷土料理	おっきりこみ		
応募都道府県	埼玉県		
栄養価	エネルギー : 556 kcal	塩分 : 2.9 g	

■ 郷土料理についての説明

郷土料理の由来や特徴、どんな時に食べるのかなど、

■ 「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすためにどのような工夫をしているか

応募したレシピを作成した際に

※項目が足りない場合には補足資料をご用意の上、当資料と合わせてご提出下さい

料理名	豆乳おっきりこみ
-----	----------

食材名	使用量 (単位：g)	カット方法 サイズ (mm or cm)	保存方法
おっきりこみ (生)	60		冷蔵
豚肩ロース薄切り	75	3cm幅に切る	冷蔵
玉ねぎ	24	うす切り (3mm程度)	冷蔵
大根	56	いちょう切り (3mm程度)	冷蔵
人参	18	半月切り (3mm程度)	冷蔵
里芋	22	いちょう切り (3mm程度)	冷蔵
ごぼう	23	縦1/4等分にしてから薄切り	冷蔵
深谷ねぎ	5	縦1/2等分にしてから薄切り	冷蔵
小松菜	32	塩茹でて4cm幅に切る	冷蔵
干し椎茸	1.5	50gの水で戻し、細切り	常温
油揚げ	7.5	油抜きして3mm幅の細切り	冷蔵
ごま油	2		常温
かつお出汁	200		冷蔵
無調整豆乳	105		冷蔵
信州味噌	8		冷蔵
白みそ	2		冷蔵
万能ねぎ	1.5	小口切り	冷蔵
ラー油	1.5		常温
えごま油	1.5		常温

料理名	豆乳おっきりこみ
-----	----------

調理手順

- ① 鍋にごま油を熱し、豚肉・玉ねぎ・干し椎茸を入れて炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、かつお出汁・干し椎茸の戻し汁・大根・人参・里芋・ごぼう・油揚げを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、おっ切り込みを入れ、麺を菜箸でほぐしながら煮る。
- ④ おっきりこみに透明感が出てきて火が通ったら、豆乳・深谷ねぎを入れ、合わせた味噌を溶きのばし、沸騰直前に火を止める。
- ⑤ 器に盛り付けて、小松菜を添え、万能ねぎをかけ、ラー油とえごま油を合わせたものを回しかける。

料理名	フルーツねぎぬた	記載例
ベースとした 郷土料理	ねぎぬた	
応募 都道府県	埼玉県	
栄養価	エネルギー : 59 kcal	塩分 : 0.5 g

■ 郷土料理についての説明

郷土料理の由来や特徴、どんな時に食べるのかなど、

■ 「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすためにどのような工夫をしているか

応募したレシピを作成した際に

料理名	フルーツねぎぬた
-----	----------

調理手順

- ① 深谷ねぎを熱湯で茹でる
白い部分は約2分30秒茹で、ザルに上げて冷ます
青い部分は約1分30秒茹で、冷水に取る
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる
- ③ ②に水気を切った①とわかめ、キウイを入れてよく和える

※項目が足りない場合には補足資料をご用意の上、当資料と合わせてご提出下さい

※食品成分表に記載されていない値を使用した場合は食品番号の記載は不要です

メニュー名	食品番号	食材名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
豆乳 おっきりこみ	01038	おっきりこみ (生)	60	162	1.5
	11119	豚肩ロース薄切り	75	190	0.1
	06153	玉ねぎ	24	9	0
	06134	大根	56	10	0
	06214	人参	18	6	0
	02010	里芋	22	13	0
	06084	ごぼう	23	15	0
	06226	深谷ねぎ	15	5	0
	06086	小松菜	32	4	0
	08013	干し椎茸	1.5	3	0
	04084	油揚げ	7.5	22	0
	14002	ごま油	2	18	0
	17131	かつお出汁	200	4	0.2
	04052	無調整豆乳	105	48	0
	17045	信州みそ	8	15	1
	17044	白みそ	2	4	0.1
	06228	万能ねぎ	1.5	0	0
	17006	ラー油	1.5	14	0
14024	えごま油	1.5	14	0	
フルーツ ねぎぬた	06226	深谷ねぎ	38	13	0
	07054	キウイフルーツ	22	12	0
	09040	カットわかめ (乾)	0.5	1	0.1
	17044	白みそ	6	13	0.4
	05017	白すりごま	1.5	9	0
	17016	米酢	8	4	0
	16025	みりん	3	7	0



皆様のご応募心よりお待ちしております