令和8年度朝食アイデア料理コンクール
～フレイル予防の視点をプラス～

主催　　藍住町
藍住町健康づくり推進協議会
藍住町学校における食育推進委員会

☆「健康あいずみ21（第三次）の目標達成に向けて

本コンクールは、以下の重点目標を達成するための具体的施策としています。
◎朝ごはんを食べないことがある児童・生徒の減少
◎肥満傾向にある子どもの割合の減少
食生活が多様化する現代において、家庭内で「正しい食情報」を選択し、話し合う機会(共食・食育)を創出します。

☆早寝・早起き・朝ごはんで「体内リズム」を整える。

スイッチON・・・朝食は寝起きの体を目覚めさせ、活動モードへの切り替えるスイッチです。
脳と体の活性化・・・血糖値を上げ、脳の働きと元気をサポートします。
健康への影響・・・リズムが乱れると、成長ホルモンや血圧に悪影響が出ます。朝食摂取は便通改善や間食防止にもつながります。

☆「フレイル」を知っていますか。 フレイル予防＝「健康長寿」への分岐点

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下し、健康と要介護（サポートが必要な状態）の中間にあたる状態のことです。「筋力の低下」「気力の衰え」「社会とのつながりの減少」がドミノ倒しのように連鎖して進行します。最大の特徴は、適切な対策をとれば「元の健康な状態に戻れる」という点です。バランスのよい食事や運動、そして周囲との積極的なコミュニケーションが、フレイルを防ぎ、大切な人の健康寿命を延ばす鍵になります。
早期の予防を心がけ、家族みんなで健康で長生きする体づくりを目指しましょう。

（参考）
県民総ぐるみ！フレイル予防で「健康寿命！」（徳島県ホームページ）

今回の朝食アイデア料理コンクールでは、日常の食卓に手軽に取り入れられるアイデアメニューを募集し、「朝食の大切さ」や「フレイル予防」について考える機会となり、町民の健康づくりに貢献することを目的としています。

次の応募規定により、ご応募ください。

●応募規定

応募対象	藍住町在住の小学生・中学生・一般の方 ＊包丁や火の扱いなどは危険を伴いますので、お子さまに合わせて保護者の方が見守るようにしてください。
応募方法	裏面の応募用紙に料理の内容を記入し、写真を添付のうえ、応募してください。 １人１点までとします。　（写真→画像をプリントアウトしたものも可） ＊本・雑誌、インターネット上で公開されているレシピなどの切り抜きやコピーなどで応募された作品は審査から除外します。 ＊応募作品についてはお返しできませんのでご了承ください。 藍住町ホームページからも応募用紙をダウンロードできます。 令和７年度朝食アイデア料理コンクールの受賞作品をご覧いただけます。

まずは、応募部門を選びましょう。

★栄養バランスのよい１食分の献立部門

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい1食分の献立を提案してください。

★主食と合わせるバランスおかず部門（１品）

ごはんやパンなどの主食と一緒に食べるバランスのとれたおかず（1品）を提案してください。

★野菜たっぷり部門（１品）

野菜を70ｇ以上使ったおかず（１品）を提案してください。
野菜の摂取量を増やすことができるレシピです。

＋

さらに、提案する料理がフレイル予防につながっているか、下のヒントを見て、あてはまる場合はフレイル予防レシピにも応募できます。
（あてはまらなくても、応募はできます。）

◎フレイル予防レシピづくりの３つのヒント

タンパク質プラス１（ワン）

肉・魚・大豆・卵・牛乳等「特別な料理」ではなく、普段の料理に「ちょい足し」で解決するアイデア

「シャキシャキ」「カリカリ」食感エッセンス

よく噛むこと＝「リズムよく食べる楽しさ。」
お口の健康（オーラルフレイル対策）

カラフル３色チェック

赤・黄・緑の食材をバランスよく（低栄養を防ぐ）。

応募先	藍住町内の小・中学校に通学されている方→各学校へ提出してください。 藍住町外の小・中学校に通学されている方と高校生以上の一般の方 →藍住町保健センターへ提出してください。 〒771-1203　奥野字矢上前32-1（藍住町総合文化ホール内） 電話　088-692-8658
応募締切	令和８年９月2日（水）必着
審査方法	**●第１次審査** 書類審査により、部門ごとに優秀作品を概ね３点ずつ選び、朝食アイデア料理コンクール第２次審査会に推薦します。 **●第２次審査** 朝食アイデア料理コンクール第２次審査会において書類審査により部門ごとに最優秀賞を１点ずつ選出します。 また、フレイル予防レシピに該当する作品も併せて選出します。
発表及び表彰	福祉・健康づくりの町フェスティバルで入賞者の発表及び最優秀賞の表彰を行い、町広報・ホームページ・Instagram(藍住町保健センター）等に投稿・掲載し、優秀作品をご紹介します。 ◆最優秀賞・優秀賞に選ばれた方には賞品を贈呈します。