

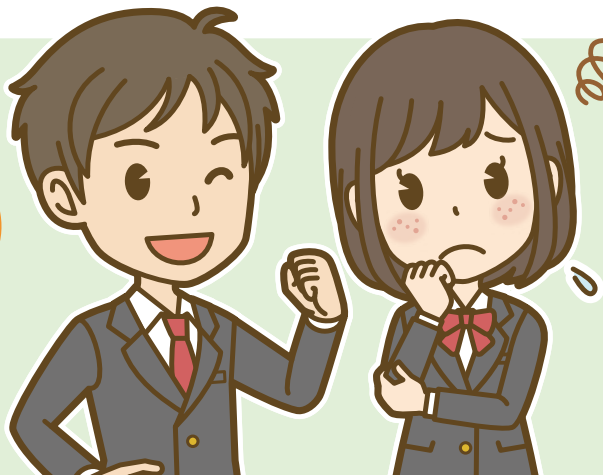
おしえて!あなたの自慢レシピ

テーマ エネルギー代謝をサポート! ビタミンB1・B2 がとれるメニュー

不足しがちな**ビタミンB1・B2**をとろう!

ビタミンとは、人間の健康を維持し、炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝を円滑に進めて潤滑油のような働きをする栄養素です。体に必要な量はわずかですが、体内でほとんど作ることができないため、食品から摂取する必要があります。中でもビタミンB1とB2は不足しがちな栄養素なので、日頃から皆さんに意識してとってもらうため、オリジナルメニューを募集します!

ビタミンB1には
疲労回復効果
があります



ビタミンB2が
不足すると
肌荒れや口内炎を
引き起こすことも

ビタミンB1の多い食品の例

ビタミンB1が不足すると…

身体のだるさ、食欲不振、手足のしびれ、脚気

ビタミンB1は疲労回復ビタミン!

- 穀物(玄米、胚芽米、麦、そば)
- 肉(豚ヒレ、豚もも、豚ロース)
- 魚(かつお、まだい、まぐろ)
- 豆類(豆腐、大豆)
- 枝豆



ビタミンB2の多い食品の例

ビタミンB2が不足すると…

口内炎、口角炎、皮膚炎、成長障害

ビタミンB2は発育のビタミン!

- 肉(豚レバー、牛レバー、鶏レバー)
- 魚介(うなぎ、ぶり、さわら、あさり)
- 緑黄色野菜(モロヘイヤ、ほうれん草)
- 牛乳
- 納豆
- 卵



令和7年度
新宿区

メニューコンクール 募集要領

目的

食材とのふれあいや料理体験を通じて、食を大切にする心を養い、健康的な食生活を身に付ける。

募集 テーマ

エネルギー代謝をサポート！ ビタミンB1・B2がとれるメニュー

ビタミンB群には、ビタミン B1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類があり、ビタミン B1、B2 は炭水化物や脂質等が体内でエネルギーに変わるときに必要な栄養素です。現代では、加工や精製された食品が増えてビタミンB群を摂取しにくかったり、過度なストレスでビタミンB群を大量に消費したりと、不足しやすい傾向にあります。このコンクールをきっかけに、ふだんの食事について見直すとともに、ビタミン B1、B2を意識してとるようにしましょう。

応募 対象

区内在住・在学の中学生

応募 要件

① ビタミンB1またはビタミンB2の多い食品を2つ以上使用したもの

※「ビタミンB1、B2の多い食品」は、表面の食品例を参考にしてください。 ※肉、魚介類、卵は加熱調理を基本とします。

② 比較的手に入りやすい食材を使い、30分程度で4人分作れるもの

③ オリジナルで未発表の料理

審査 方法

① 一次審査

- 書類選考の上、優秀作品10作品を選出します。
- 優秀作品に選ばれた方には、9月上旬に二次審査の詳しい内容をご連絡します。

② 二次審査

- 応募メニューを実際に調理していただき、調理手順、盛りつけ、味つけ等の審査を行います。
※使用する食材は各自でご用意いただきます。

日時 令和7年9月28日(日)12時45分～16時30分

会場 東京調理製菓専門学校(新宿区西新宿7-11-11)

表彰式

- 優秀作品の中から二次審査当日に最優秀賞を決定し、賞状と記念品を授与します。
- 優秀作品のレシピは、区のホームページに掲載する他、レシピカードにして、区内スーパーマーケット等で配布します。(記念品とレシピカードのイメージは裏面を参照)

応募 期間

令和7年8月1日(金)～8月29日(金) ※必着

右側の応募用紙に必要事項を記入し、郵送または持参してください。

※区立中学校の生徒は、各学校へ提出してください。 ※持参の受付は、平日午前8時30分～午後5時

申込・ 問合せ先

新宿区健康部 健康づくり課 健康づくり推進係

〒160-0022 新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル5階

電話 03(5273)3494

FAX 03(5273)3930