

2020年5月28日配信

時短レシピで和食を応援！ 第4回「ズボラレシピコンテスト」エントリー開始 テーマは“お米で時短”忙しい毎日に栄養が摂れる時短ごはん

忙しい大人のための食の推進を行う、一般社団法人大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代)は、現代社会における問題の一つであり、今話題の腸活や健康維持にも関係する食物繊維不足に着目し、その食物繊維を豊富に含む和食食材の推進など「織活®」の推進をしております。

この度、農林水産省の後援をいただき、現代社会の栄養バランスの乱れや健康リスク削減に向けて、お米と健康をテーマにしたレシピコンテストを実施することになりました。忙しい大人のための健康的な食生活を応援し、和食と親しみながら忙しい毎日でも簡単に実践できる“ズボラレシピ”を募集し広く社会へ発信することで、現代社会に必要とされる食の提案をしてみたいです。

第4回「ズボラレシピコンテスト」概要

- テーマ: 忙しい毎日に栄養がとれる時短ごはん
～お米で時短! 健康レシピ×和食食材～
- 募集期間: 2020年5月28日(木)～7月31日(金)
- 募集部門: ①おむすび部門: 玄米ごはんを使用
②どんぶり部門: 大麦ごはんを使用
③甘酒(麴)部門: 麴甘酒を使用
- 応募要件:
 - ・短時間で料理が得意でない人でも作れる(簡単)
 - ・誰でも手に入れやすい食材を使用する(手軽)
 - ・オリジナルのレシピであること(見た目、美味しさ)
- 賞: 大賞 賞金3万円
部門賞(各1点) 1万円相当の商品のほか、
おむすび権米衛の商品化チャンス、
KINOKUNIYAの商品化チャンス、
八海山ホームページにも掲載など、特典も!
*その他協賛企業からの商品もプレゼントもあり。



- 応募方法: 当研究所ホームページより応募(レシピ、写真を送付) *1人何レシピでも応募可能です。
- 選考と結果:
ズボラレシピコンテスト事務局にて厳正に審査の後(書類審査、試作審査)、8月末頃に決定。
その他、詳細については、ホームページにてご確認ください。 <http://bit.ly/contest4th>

- 後援: 農林水産省
- 協力: おむすび権米衛、KINOKUNIYA(紀ノ国屋)、八海山

農林水産省



KINOKUNIYA

HAKKAISAN

【補足資料】

●背景

現代社会の食物繊維摂取状況は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」にて男性 21g/日以上、女性 18g/日以上（18～65 歳未満）のところで、14.4g/日程度しか摂取できていない現状があり、毎年不足が深刻です。特に若い世代の不足が深刻な問題となっています。

栄養素等摂取量（1歳以上、男女計・年齢階級別）
（1人1日当たり平均値）

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
食物繊維	g	14.4	8.5	12.6	13.3	12.4	13.2	13.1	14.1	16.6	16.8
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.2	3.2	3.1	3.2	3.1	3.4	3.9	3.8
うち不溶性	g	10.4	5.9	9.0	9.6	8.8	9.5	9.4	10.2	12.0	12.2

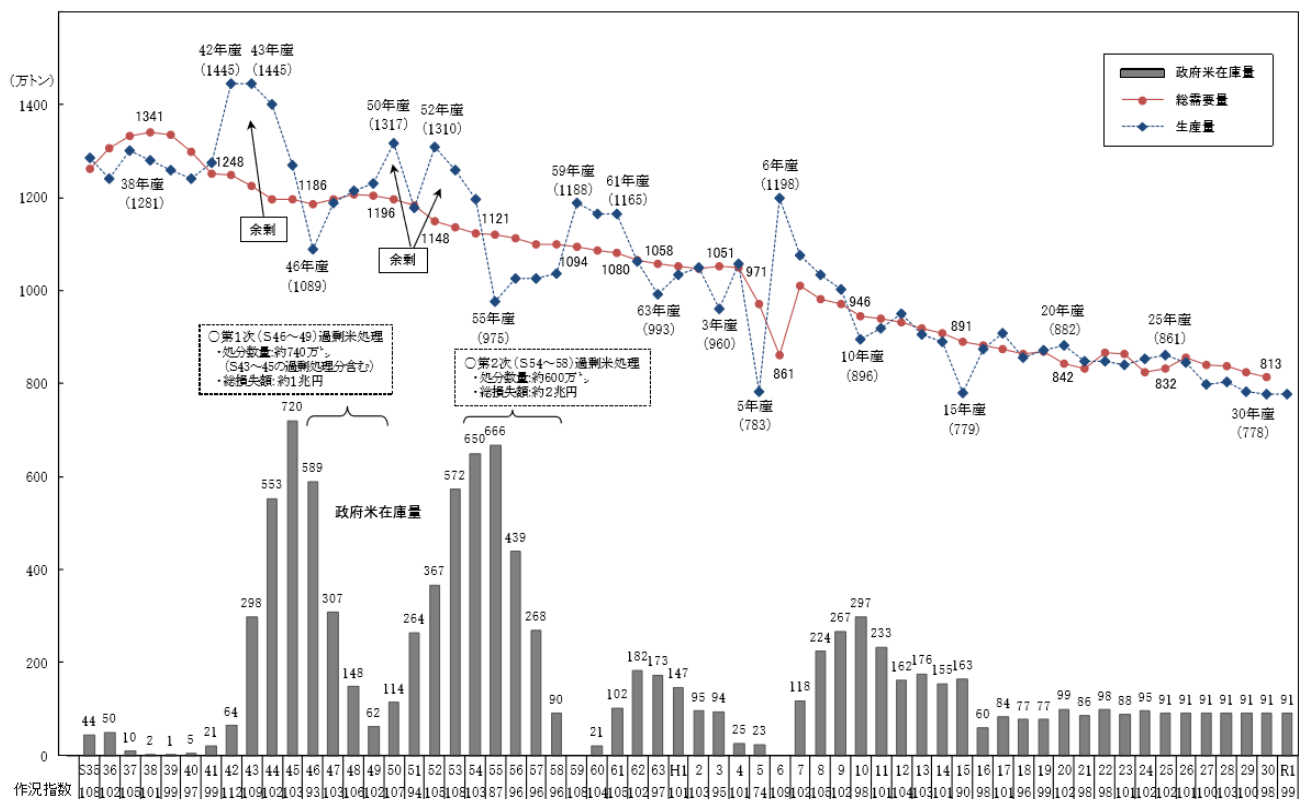
（厚生労働省「国民・健康栄養調査（平成30年）」）

その原因として、乾物や雑穀などの和食食材や穀物離れによる食物繊維不足も一因と考えられています。

●米の消費状況

米等の穀物の消費についても減少傾向があり、和食食材離れも重なり、脂質の摂り過ぎをはじめとする栄養バランスの乱れも近年問題となっています。

米の全体需給の動向（昭和35年～）



注1. 政府米在庫量は、外国産米を除いた数量である。
 2. 政府米在庫量は、各年10月末現在である。ただし、平成15年以降は各年6月末現在である。
 3. 平成12年10月末の政府米在庫量は、「平成12年緊急総合米対策」による援助用臨時米を除いた数量である。
 4. 総需要量は、「食料需給表」(4月～3月)における国内消費仕向量(雑糧を含む)、主食用(米・米穀粉を含む)のほか、飼料用、加工用等の数量である。ただし、平成5年以降は国内消費仕向量のうち国産米のみの数量である。
 5. 生産量は、「作物統計」における水稲と雑糧の収穫量の合計である。

（農林水産省「米をめぐる関係資料（令和2年）」）

●現代社会に求められる時短料理

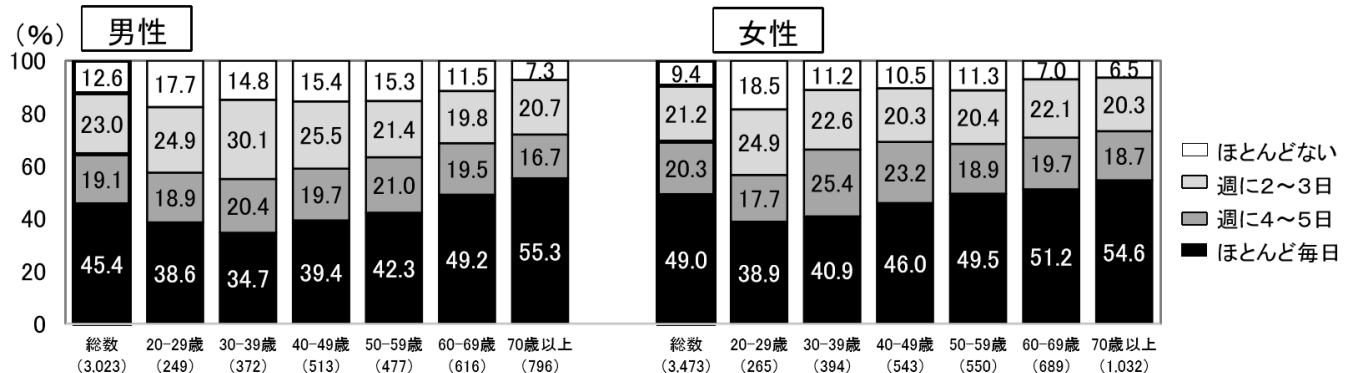
コロナウイルスの問題もあり、現在、改めて健康的な食事を摂ることの大切さが求められています。

一方で、仕事や家事、育児などに追われて、忙しい毎日のなかで食事を作ることや栄養バランスを考えた食事を摂ることが難しい現状もあります。

厚生労働省「国民健康・栄養調査」でも、栄養バランスの乱れが見られ、年代別にみると男女ともに若い世代ほど主食・主菜・副菜を揃える食事頻度が低い傾向にあり、忙しい毎日を送る働き世代にとって、食事を手軽に摂ることが求められています。

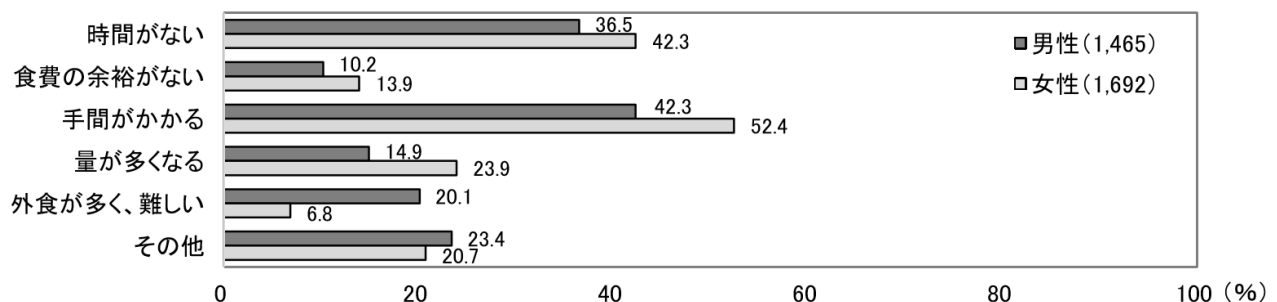
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。



主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることができない理由(20歳以上、性別)

※複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることがバランスの良い食事になることを知っている者が回答。

(厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成30年)」)

これらの状況を踏まえ、本レシピコンテストを通して、時短かつ栄養豊富なレシピの普及を進めてまいります。

●法人概要

名称: 一般社団法人 大人のダイエット研究所

代表者: 代表理事 岸村康代

設立日: 2015年5月8日

所在地: 東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F

事業内容: 商品・メニュー認定事業、食物繊維摂取促進事業、国産農業支援事業ほか

HP: <http://otona-diet.jp/>

代表 岸村康代のHP: <http://power-food.jp/>

本件に関する詳細、お問い合わせ、取材のご依頼は下記にお願いいたします。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】 一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当: 中森

東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel: 03-6869-6858 Fax: 03-6869-8626

HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: info@otona-diet.jp