

# わがまち自慢の風土フードコンテスト

締め切り  
令和6年9月30日(月)  
〈必着〉



## テーマ 尾道特産の食材を使った…

### たんぱく質しっかりトースト



たんぱく質しっかりトーストに  
尾道の特産食材をプラスして、  
おいしさアップ!

“朝たん”で筋肉  
朝から活力ある  
1日をスタート  
させよう!

#### 尾道の特産食材

【大地のめぐみ】… わけぎ、スナップエンドウ、キャベツ、ピーマン、小松菜、ほうれん草、トマト、レモン、八朔、イチゴ、ネーブルオレンジ、テラウェアなど

【海のめぐみ】… タチウオ、タイ、アサリ、アナゴ、モンゴウイカ、メバル、シラサエビ、タコ、ウマツラハギ、キス、ちりめんじゃこなど

#### 朝食にタンパク質食材のすすめ

～一日を活動的に過ごすために!～



朝食をしっかり食べていますか?

朝は忙しい時間帯であるため、朝食に時間をかけられず、簡単に済ませたり朝食を抜いたりしていませんか。

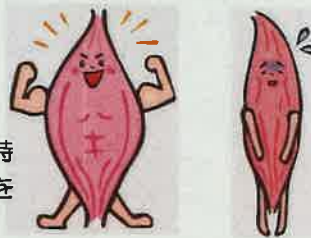
筋肉は常に分解と合成を繰り返しています。

筋肉の源となるタンパク質が不足すると、筋肉の合成ができなくなり、筋力の低下を招きます。

前日の夕食から朝食までは、からだにタンパク質が供給されていない上、就寝中に筋肉や髪、肌の合成など、様々な場面でタンパク質が消費されます。

朝食でタンパク質を補給しておかないと、栄養が不足したまま昼食までの時間を過ごすことになり、筋肉の分解だけがすすんで、筋力低下の要因になります。

朝食にタンパク質を摂取すると、脂肪を燃やすスイッチが入り、食べた物がエネルギーとして消費され、朝から活力ある一日をスタートさせることができます。



前もって作り置きし  
冷凍しておく  
朝は焼くだけでOK!



食パンに具材をのせるところまで作って、ラップに包んでジッパー付き保存袋に入れて冷凍しておけば、朝はトースターで焼くだけ!

#### 【応募資格】

尾道市民または尾道市内に通勤・通学されている人ならどなたでも応募できます。

#### 【応募方法】

所定の応募用紙または便せん等に、氏名・住所・電話番号・年齢と献立名・材料・分量・作り方・献立のセールスポイント(工夫したポイントなど)を書いて応募してください。

※必ず応募作品の写真(イラストでも可)を添付してください。

郵送またはファックス、Eメールで応募してください。

※応募用紙は、尾道市公衆衛生推進協議会のホームページからダウンロードできます。「おのみち公衛協」で検索してください。

#### ● 郵送先

〒722-0017  
尾道市門田町22番5号  
尾道市公衆衛生推進協議会

#### ● ファックス

0848-29-3393

#### ● Eメール

onomichi-koeikyo@nifty.com

#### 【問い合わせ先】

一般社団法人  
尾道市公衆衛生推進協議会  
(☎ 0848-24-1177)

#### 【応募作品の審査】

令和6年10月上旬、応募作品を審査し、入賞者に通知します。

#### 【賞・表彰式】

グランプリ (1点)

準グランプリ (2点以内)

佳作 (数点)

子どもの部特別賞

参加賞もあります。

\*令和6年11月に表彰式を予定しています。