第１回 四国中央市長杯
野菜たっぷりレシピコンテスト

最優秀賞
5000円分の商品券
＋副賞（1組）

優秀賞
3000円分の商品券
＋副賞（2組）

特別賞
1000円分の商品券
＋副賞（3組）

ルール

・県内で採れる野菜を２種類以上使用する
・応募は１組１レシピ
※詳しくはホームページでご確認ください

応募方法

応募用紙に料理の材料や作り方などを記入し、在学する学校または保健推進課（郵送可）まで提出してください。
※応募用紙は学校を通じて配布するほか、ホームページからもダウンロードできます

スケジュール

7/22（火） エントリー受付開始 ⟫ **9/5（金）** エントリー締切

9月下旬頃 一次審査（書類選考）
ホームページで結果をお知らせします。

10/5（日） 10:30～12:00 市役所市民交流棟
最終審査 「健康まつり」で公開審査をします。
（プレゼンテーションなど）
※審査後に表彰式を行います

応募・問い合わせ先

保健推進課 28-6054
〒799-0497 三島宮川4-6-55

詳しくはこちら◀

なぜ野菜？

野菜には、ナトリウム（塩分）を体の外に排出する働きがあり、野菜を多く摂ることで**高血圧が予防**できます。

本市の健康課題「高血圧」

脳卒中や心疾患などの主な原因となる高血圧。市内に住む40歳から74歳のうち、男性の約5割、女性の約4割の人が健診で高血圧を指摘されています。
本市では、令和3年度に「高血圧ゼロしこちゅ～まちづくりプロジェクト」を立ち上げ、減塩レシピを普及するなど、高血圧対策に取り組んでいます。

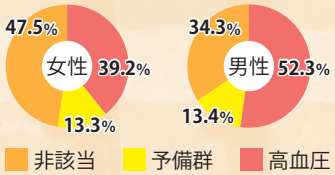
大人だけじゃない?!

高血圧が指摘されているのは大人だけではありません。市内小中学生の健診で約3人に1人が「血圧に注意が必要」と判定されています。
そこで、高血圧に全世代がポジティブに立ち向かうために、高血圧予防に効果のある野菜をテーマにしたレシピコンテストを開催します。

本市の小中学生
約３人に１人は
血圧 注意

出典 令和２～５年度学校保健事業実施報告
（公益財団法人 愛媛県総合保健協会）

本市の 40～74 歳の高血圧割合
※特定健康診査より



出典 令和６年度ビッグデータ報告書
（愛媛県）