

## 「フレ飯レシピコンテスト」募集要項

フレ飯とは：フレイル予防×食事（ご飯）×応援の意味を込めており、適塩と低栄養予防に効果的な食事メニューです。

米子市では「食を楽しむ」ことを念頭に置き、老若男女問わず幅広い世代に大切な「食」を通して、ずっと元気な毎日が過ごせるよう、市民にアプローチしています。

フレイルとは：健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のことです。  
早めに気づいて対策をとることにより、回復が見込まれます。

目的：米子市民がフレイル予防を考えるきっかけとするとともに、食からの実践に繋がることを目的とします。

実施方法：2部門を募集します。

以下の2部門それぞれに一次審査（書類審査）、二次審査（調理、プレゼンテーション、試食審査）を実施し、入賞者を決定します。

※見栄え、独創性、普及性、味わい（二次審査）等を考慮して審査します。

※プレゼンテーションでは、工夫したところやレシピのポイント等を応募者に説明していただきます。

一次審査通過者は、11月中旬頃、米子市ホームページとご本人に郵送でお知らせします。

二次審査は令和7年12月7日（日）です。

### 1「サバのドライカレー」のアレンジレシピ部門（例えば：餃子の皮に包んで焼く）

※現在、フレ飯レシピにあるサバのドライカレーを使ったレシピを募集します。

※サバのドライカレーは、サバと相性の良いトマトをベースにした、野菜たっぷりのドライカレーです。

※「サバのドライカレー」のサンプルおよびレシピが必要な方はフレイル対策推進課窓口でお渡しします。（レトルトパックとレシピカード：1人1セット）

### 2新作フレ飯レシピ部門

※生活習慣病予防（適塩）とフレイル予防（低栄養予防）を兼ね備えたフレ飯レシピ

募集期間：令和7年9月1日（月）～令和7年10月24日（金）

（窓口持参：当日17時まで、郵送：当日消印有効、Eメール：当日24時まで）

応募資格：米子市民又は、米子市に通勤、通学している高校生以上の個人、グループまたは団体  
12月7日（日）開催の二次審査に参加できる個人、グループまたは団体

レシピ条件：・オリジナルで未発表のもの

・家庭で簡単に作ることができるもの（4人分で40分程度）

・応募は何点でも可能ですが、応募用紙1枚につき1レシピ記載してください。

・主食、主菜、副菜、おやつ、デザート等、料理の区分は問いません。

1「サバのドライカレー」アレンジ部門：

フレ飯の「サバのドライカレー」を使用したアレンジレシピ

2新しいフレ飯レシピ部門：

たんぱく質が多く含まれる食品（肉、魚、大豆・大豆製品、卵、牛乳等）を使用したレシピ

（たんぱく質が多い食品の1品あたりの使用の目安量：

肉、魚70～80g・・・薄切り肉3枚程度、魚一切れ、豆腐100g・・・1/3丁、卵50g・・・1個、牛乳200ml 複数の食材を組み合わせてもよいです。）

提出物・ : 応募用紙と料理写真の2点を提出してください。

応募方法

- ・ 応募用紙（レシピコンテストチラシ裏、米子市ホームページからダウンロード）  
→必要事項を記入し直接持参、郵送、または、Eメールにてご提出ください。
- ・ 料理写真  
→プリント（裏面に記名）して直接持参、郵送、または、パソコン、スマートフォン等からEメールでご提出ください。（USBメモリやCD-Rでは受け付けていません）  
（応募に関する郵送料、通信料、試作費用等は応募者自身でご負担ください）

特 典 : ・ 米子市役所食堂で期間限定販売予定です。

- ・ 米子市で作成する冊子、ホームページ、SNS等で広く一般公開します。
- ・ フレ飯プロジェクト賞と米子市賞には10,000円相当、アイデア賞には5,000円相当分のおこめ券をプレゼントします。

二次審査参加者には、フレ飯プロジェクトメンバー各社から副賞があります。

※フレ飯プロジェクトとは・・・米子市内の産官学が一体となり、適塩と低栄養予防に効果的な食事メニュー「フレ飯」の開発、米子市民が日常的にフレイルの知識を学び、実践に繋がるよう普及啓発に取り組む活動をしています。

注意事項 : (1) 応募いただいた書類は返却しません。

その他

- (2) 応募者の氏名、写真等を米子市のホームページ等への掲載、報道機関への提供等で公表する場合があります。
- (3) 応募の際に提出いただいた個人情報、本レシピコンテストの運営に必要な範囲で利用します。応募者の同意なく利用目的を超えて転用することはありません。
- (4) 万一、応募レシピについて、第三者と紛争が生じた場合は、応募者の責任によって解決するものとします。
- (5) 二次審査当日、報道機関の取材が入ることがあります。
- (6) 審査の様子は、米子市が作成する広報媒体や映像として使用される場合があります。
- (7) 画像を含むレシピ、コメント等、応募された全ての項目は、米子市ホームページ、冊子、印刷物、映像、レシピにより調理した商品の販売等に使用する販売促進物等に使用する場合があります。応募されたレシピの調味料等の一部を調整して使用する場合があります。

いずれの場合も、著作権、その他一切の権利は米子市に帰属します。

- (8) 送付中やメール送信中の事故により作品が届かなかった場合や、不可抗力の事故及び何らかの障害でデータファイルが開けない等の問題が生じた場合、米子市は一切責任を負いません。
- (9) 未成年の方は保護者の同意を得た上で本コンテストに応募してください。未成年の方が応募された場合は、保護者の同意を得ているものとみなします。
- (10) この要項に取り決めのない事項については、米子市の判断により決定します。

問い合わせ・応募先

〒683-0811 鳥取県米子市錦町一丁目139番地3（ふれあいの里3階）  
米子市福祉保健部フレイル対策推進課  
電話：0859-23-5458（平日：午前8時30分から午後5時15分）  
Eメール：fureiru-taisaku@city.yonago.lg.jp