

110年度社區營養推廣中心「三好一巧料理」徵稿計畫書

一、依據：110年度國民健康署補助縣市辦理整合性預防及延緩失能計畫-子計畫2-長者整合性預防及延緩失能計畫-工作分項3社區營養推廣中心

二、目的：

隨著時代的進步，醫療照護品質越來越好，國人平均餘命增加，老年人口也隨之成長。而老年人容易因身體機能衰退，常有咀嚼困難、缺牙、吞嚥困難、腸胃功能差等狀況，導致吃不下、吃不好，進而造成營養不良的狀況。營養狀況變差易造成高齡者體重下降、免疫力變差、肌肉無力、體力衰弱等情形，為預防上述情形發生，如何均衡攝取各類食物，讓長者獲取足夠的營養，已經刻不容緩。

因此，為推廣「三好一巧」健康均衡飲食原則，要讓高齡者族群可以「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」，特別舉辦三好一巧料理食譜徵稿活動，期能激勵市民創造出簡單又方便料理之食譜，以作為平時餐點料理的製備指引，讓高齡長者能餐餐落實「三好一巧」，攝取均衡飲食，享受健康樂活人生。

三、主辦單位：臺南市政府衛生局

四、參加對象：對於料理有興趣者皆歡迎參加

五、徵稿主題：適合長者及民眾之簡易健康三好一巧「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」料理等(盡量符合在地、天然、少加工之低碳健康飲食概念)

六、徵稿辦法：

1. 請詳細撰寫食譜名稱、食材、重量、作法、營養分析、健康與特色。(請

參考附件二格式)

2. 需附上成品照片原始檔至少1張，照片請以 jpg 檔、解析度300dpi 以上

(大小不可小於1MB)。投稿者請務必使用自行拍攝的照片，切勿引用網路或其他出處之圖片，務必確認所提供之照片著作權或所有權、肖像權，若經採用產生糾紛，皆由投稿者負相關法律責任，主辦單位、承辦單位概不負責。

3. 投稿方式：即日起至110年08月31日止前將附件一、二(附件一請以圖片檔或掃描檔回傳皆可，附件二請以 word 檔回傳，如以其他檔案寄送者不予錄取)寄 E-mail 至 d00199@tncghb.gov.tw 陳小姐收，並註明主旨：參加三好一巧食譜徵稿活動。

4. 凡投稿食譜有入選者，可獲得500元禮券及完成後之食譜1本(如同位投稿者多件入選，仍以一本食譜為限)。

七、其他注意事項：

1. 本活動單位對於徵選食譜之著作權享有無償使用權，得公開展示、重製、編輯、推廣、發行以合作方式利用作品內容。
2. 如有問題請致電予臺南市政府衛生局國民健康科06-6357716分機248
陳小姐

附件一、投稿者資料表

投稿者 姓名		職 稱	
服務單位		連絡電話	(0) :
通訊住址			
E-mail			
食 譜 資 料			
食譜名稱			
照片	<p style="color: red;">照片請以 jpg 檔、解析度300dpi 以上(大小不可小於1MB)</p>		
聲明事項	<p>本人（單位）同意臺南市政府衛生局得永久免費將本作品修訂、公佈、出版，以進行公益宣導。本人（單位）作品若違反智慧財產權，願被取消資格；如涉及違法，則由本人（單位）自行負責。</p> <p>同意人（單位）簽章： 作品名稱： <div style="text-align: right;">中華民國 年 月 日</div> </p>		

附件二：食譜資料

	名稱	食材	()人份重量	備註
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

製作方法：

健康與特色：

範例

名稱	食材	(1)人份重量	備註
1.	滑溜肉丸子	豬絞肉	50公克
2.		豆薯末	20公克
3.		嫩豆腐丁	20公克
4.		魚漿	10公克
5.		紅蘿蔔末	10公克
6.		綠色青菜末	10公克
7.		雞蛋	10公克
8.		麵粉	少許
9.			
10.			

製作方法：

1. 將豬絞肉、豆薯、麵粉、嫩豆腐、魚漿拌勻後調味，捏成丸子狀並蒸15分鐘。
2. 綠色青菜末及紅蘿蔔末川燙，適當調味後勾芡，並加入蛋液淋在肉丸子上即可盛盤。

健康與特色：

利用將食材切丁及切末的方式，將富含蛋白質及纖維質的食材相互搭配，很適合提供給牙口不好的長者當作膳食纖維及蛋白質來源的食物，期望增加長者營養攝取以提升健康。