

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 | 照片請以 jpg 檔、解析度300dpi 以上(大小不可小於1MB) | | |
| 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。