

腸活プロジェクト 2026

ビヒダス ヨーグルト レシピコンテスト



腸活
ポイント

ビフィズス菌は生きていますので加熱調理しないことがポイントです。
腸活には、ビヒダスプレーンヨーグルトを1日100g以上食べるのがおすすめです。

松本地域の腸の健康を応援するため、昨年度から開始した「腸活プロジェクト」！
今年度もビフィズス菌豊富な「ビヒダスプレーンヨーグルト」を使ったおいしい腸活レシピを募集します。

募集
期間

7/13 月 ▶ 9/4 金

●表彰式：11月1日

※表彰対象の方には別途表彰式のご案内をいたします
(10月中旬)

受賞賞品



👑 大賞 (全6レシピ)

- 一般の部……………(Quoカード10,000円分)
- キッズの部・ジュニアの部…(Quoカード5,000円分)

👑 審査員長賞 (2レシピ)……………(Quoカード3,000円分)

👑 食生活改善推進員賞 (2レシピ) ……(Quoカード3,000円分)

👑 特別賞 (3レシピ)…………… 森永乳業ギフトボックス

👑 応募者全員に参加賞！

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

募集部門

- おてがる部門 (誰でも手軽に作れるレシピ)
👑 目安の調理時間 15分程度以内
- こだわり部門
👑 目安の調理時間 15分程度以上



応募資格

松本市および周辺地域に居住/
通勤・通学している個人またはグループ

キッズの部
小学生

ジュニアの部
中学生

一般の部
高校生以上

レシピの条件

- 「ビヒダスプレーンヨーグルト」を使用していること
(加熱せずに使用してください)
- 信州産の食材もしくは発酵食品を1点以上使用していること



審査基準

- 家庭で再現しやすいこと
- 健康に配慮していること
- おいしくて見栄えがよく、松本地域に広めたいメニューであること



受賞作品は松本ヘルス・ラボホームページ等で広くご紹介します！(11月以降予定)

応募方法

web 応募

- 1 松本ヘルス・ラボ公式LINEアカウントを友だち登録し、会員登録
- 2 トーク画面に「レシピコンテスト」と送信
- 3 専用ページから応募

※松本ヘルス・ラボ公式LINEへの無料会員登録が必要です。
※18歳未満の方がwebから応募する場合は、保護者の方等が代理で公式LINE会員にご登録いただけます。



郵送応募 ※web応募が難しい場合のみ

裏面の応募用紙にご記入の上、
郵送してください。※当日消印有効



●郵送先

〒390-0811
松本市中央1-18-1 Mウイング1階
一般財団法人松本ヘルス・ラボ
レシピコンテスト係

応募用紙
ダウンロードは
こちら！



主催



森永乳業株式会社



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

後援

松本市/
松本市教育委員会

お問合せ
松本ヘルス・ラボ

TEL 0263-39-1139

● 平日 10:00 ~ 17:00

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト応募用紙

事務局使用欄
申請番号

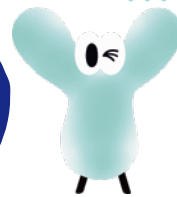
原則、web（松本ヘルス・ラボ公式LINE専用ページ）からご応募ください。

※18歳未満の方がwebから応募する場合は、保護者の方等が代理でご応募いただけます。

web応募が難しい場合は紙でのご応募も可能です。

応募締切

9/4金



● 応募者情報記入欄

申込日 2026年 月 日

氏名またはグループ代表者名	生年月日			西暦	年	月	日
学校名 <small>(学校経由応募の場合のみ)</small>							
住所	〒 -						
平日連絡先	() -						
グループ名またはペンネーム <small>※受賞レシピを公開する際に使用します。</small>							
応募区分 <small>(○をつけてください。)</small>	キッズの部(小学生)	ジュニアの部(中学生)	一般の部(高校生以上)				
応募部門 <small>(○をつけてください。)</small>	おてがる部門		こだわり部門				
レシピ名							
レシピを思いついたきっかけを教えてください。							
材料(分量) <small>※「ビヒダスプレーンヨーグルト」を使用してください(加熱せずに使用してください。) ※信州産の食材もしくは発酵食品を1点以上使用してください。</small>							
レシピ詳細 <small>※作業工程ごとに箇条書きにしてください。 ※所要時間、レシピのポイントやこだわりを記入してください。</small>							
調理時間	分						

作品規定・注意事項 (web応募・郵送応募共通)

- レシピはオリジナルで未発表のものであり、他のコンテスト等と重複しないようお願いいたします。
- 応募用紙は返却しません。
- 応募にかかる費用は応募者負担です。
- 応募作品の著作権は一般財団法人松本ヘルス・ラボに帰属します。
- 受賞作品は松本ヘルス・ラボホームページ等で広く紹介します。
- 受賞レシピを紹介する際、レシピ内容の誤字・脱字や表現を一部修正させていただくことがあります。
- おてがる/こだわり部門の区分は、レシピ内容によって、事務局にて変更させていただく場合があります。
- ご応募いただいた個人情報は、適正な管理を行い、本コンテストに係る運営や広報物での使用以外の目的には利用しません。

レシピ写真▶

(写真を貼付してください)

Webからも提出可能です。

松本ヘルス・ラボ公式LINEアカウントで「**レシピコンテスト**」と送信してください。



写真貼付欄

写真が大きい場合は、貼り付けず、そのまま同封してお送りください