

## 2026년 「나트륨·당류 저감 삼삼한 요리경연대회」 안내문

### □ 삼삼한 요리경연대회 안내

식품의약품안전처에서 「2026년 나트륨·당류 저감 삼삼한 요리경연대회」를 개최합니다. 마이나슈\*로 채우는 '백세 활력 밥상'을 주제로 진행되는 이번 경연대회를 통해 어르신도 청소년도 다 함께 즐길 수 있는 나트륨과 당을 줄인 건강한 메뉴를 만들어 주세요!

\* 마이나슈 : 마이너스 나트륨&슈거

#### 《안내 사항》

1. **공모 주제** : 전세대가 즐기는 어르신 맞춤 저감요리 (일품요리)
2. **공모 기간** : 2026년 7월 28일(화) ~ 9월 6일(일)
3. **참가 자격** : 만 15세 이상 국민 누구나(개인 또는 2인 1팀)
4. **시상 내역** : 식약처장상 및 상급 지급 (총 10개팀, 총 상금 1,200만원)

| 최우수상  | 우수상     | 장려상     | 특별상    |
|-------|---------|---------|--------|
| 1팀    | 2팀      | 3팀      | 4팀     |
| 300만원 | 각 200만원 | 각 100만원 | 각 50만원 |

5. **제출 방법** : 삼삼한 요리경연대회 누리집(<http://mfdsnadown2026.co.kr>)

신청서 다운로드하여 신청 구글폼

또는 이메일([mfdsnadown2026@gmail.com](mailto:mfdsnadown2026@gmail.com))접수



### □ 본선 요리경연대회 일정

예선 서류심사(9.9~9.18)를 통해 상위 10개팀이 본선에 진출하여 대국민 투표(9.23~10.2) 후 본선 경연대회를 진행합니다.

1. **일정** : 2026년 10월 16일 (금)
2. **장소** : NS푸드페스타 (하림퍼스트키친) \*전북 익산시
3. **방식** : 제출한 레시피를 바탕으로 45분 이내 조리 후 제출 (3세트)

※ 최종 수상팀 및 수상작은 「우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상」 책자로 제작하여 다양한 매체와 기관(온라인 서점, 의료기관, 대학교, 가족센터, 급식관리센터 등)에 배포 됩니다.