

# すこしおレシピコンテスト 2024 応募要項

**募集期間** 2024年10月1日(火)～12月15日(日)

**募集内容** **A. 1食分のレシピ**

- ・1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可とします。
- ・合計で塩分2g以下が目安です。
- ・野菜を100～150g程度入れてください。

**B. 惣菜のレシピ**

- ・標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安です。

**C. 新 簡単電子レンジレシピ**

- ・電子レンジを使って誰でも簡単につくれる一品を募集します。時間がないときや、つくるのがちょっと面倒なときでも電子レンジを使って手軽にできるレシピをお送りください。
- ・塩分量は1品(1人前)あたり、1g以下としてください。
- ・審査基準は「どれだけ簡単につくれるのか」と「いかに電子レンジを上手に活用したか」です。応募用紙「つくり方のコツ・ポイント」欄にこれらについて記載してください。
- ・食材の指定はありません。インスタント・レトルト食品も使用可です。

塩分1gの目安は、しょうゆ小さじ1杯です。

**【注意】** ※ ABCともに「**塩分量**」を必ず記載してください。 ※ Cの1品には、つけあわせも含まれます。  
※ 応募用紙「アピールポイント」欄に「料理に込めた思いやエピソード」欄も忘れずにご記入ください。

**募集条件**

- (1) どなたでも応募できます。
- (2) 班やサークルからでも応募できます。代表者の連絡先をご記入ください。
- (3) 過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。
- (4) このコンテストに応募した作品での他のコンテストへの応募はお控えください。
- (5) 自生協の機関紙や支部ニュース・事業所だよりなどの料理コーナーで紹介された作品の応募も可能です。
- (6) 生協での減塩レシピコンテスト・レシピ集の中からの応募も可能です。

**【注意】** (5)(6)は過去1年以内(2023年10月1日～2024年9月30日)のものに限らせていただきます。

**応募方法**

レシピを専用の応募用紙で、Wordデータのままメールでお送りください。  
送付先は、「下記のお問い合わせ・応募用紙送付先」へお送りください。

**応募用紙の入手方法は、所属の生協にお尋ねください。**

- ※ 応募レシピは医療福祉生協連に帰属します。 ※ 応募レシピは返却いたしません。ご了承ください。
- ※ 1食分のレシピにつきまして、原則1枚の写真にすべての料理を写すようにしてください。

**表彰**

応募内容 A、B、C 共に最優秀賞各1作品、優秀賞各1作品、佳作各2～3作品を表彰します。

- ※ AおよびBは、女子栄養大学に審査を依頼します。
- ※ Cについては、医療福祉生協連健康づくり委員会が厳正に審査します。

**賞品**

※ 以下は昨年度の賞品です。今年度は変更となる場合がございます。

最優秀賞：フライパン 優秀賞：耐熱容器 佳作：高級だしセット

なお、AおよびBで最優秀賞を受賞した個人(または団体)に、女子栄養大学出版部刊行の月刊「栄養と料理」を1年間無料でお送りします。

**結果発表**

「comcom 2025年4月号」を予定

**応募いただいたレシピの活用について**

1. 表彰されたレシピは弊社情報誌 comcom や機関紙の虹のネットワーク・ホームページなどに掲載いたします。また会員生協から依頼があった場合はその生協の機関紙に掲載することがございます。
2. その他ポスター・リーフレット・レシピ集など各種媒体に掲載または健康づくりの企画等で展示する場合があります。あらかじめご了承下さい。

**注意事項**

1. レシピは応募者オリジナルで、第三者の著作権・商標権等の知的財産権を侵害するもの、または侵害するおそれのあるものについては、ご応募いただくことはできません。
2. 応募用紙はデータ入力のうえ、必ずメールでお送りください(PDF不可)。
3. 料理の写真は、応募用紙にデータを貼り付けてください。また別にJPEGなどのデータでお送りください。入賞した場合に様々な媒体で使用する際に必要です。
- ※ 写真撮影について
  - ・ スマホで撮影したものはそのままお送りいただいてもかまいません。
  - ・ デジカメを使用する場合は「高解像度」に設定し、撮影してください。高解像度で撮影しなかった作品が入賞した場合、再度撮影を依頼することがございます。
4. 応募用紙(写真含む)などは返却いたしません。
5. 応募レシピは医療福祉生協連に帰属します。

**お問い合わせ・応募用紙送付先**

日本医療福祉生活協同組合連合会 会員支援部 栗林 久子(クリバヤシ ヒサコ)  
〒169-0073 東京都新宿区百人町3-25-1 サンケンビルディング5階  
TEL: 03-4334-1580 FAX: 03-4334-1585 E-mail: hs\_k@hew.coop

