

すこしおレシピコンテスト2025

応募要項

募集期間 2025年10月1日(水)～12月12日(金) 必着

募集内容

A. 1食分のレシピ

- ・一汁三菜を基本としますが、汁物はなくても構いません。
- ・食塩相当量は1食(1人分)あたり、2.0g以下が目安です。
- ・野菜を100～150g程度入れてください。

食塩相当量
1.0gの目安は、
しょうゆ
小さじ1杯
です。

B. 惣菜のレシピ

- ・食塩相当量は標準的な小鉢一品(1人分)あたり、0.5g以下が目安です。

C. 簡単電子レンジレシピ

- ・主食、主菜、副菜のいずれでも構いません。
- ・食塩相当量は一品(1人分)あたり、1.0g以下が目安です。
- ・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。
- ・材料にインスタント・レトルト食品を使っても構いません。

【注意】※ABCともに「食塩相当量」を必ず記載してください。

募集条件

- (1) どなたでも応募できます。
 - (2) 班やサークルなどでも応募できます。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で入賞したレシピは応募できません。
 - (4) このコンテストに応募したレシピでのほか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レシピでも応募できます。
 - (6) 自生協の減塩レシピコンテスト・レシピ集の中からも応募できます。
- ※(5)(6)について、過去の掲載物から写真を引用する場合、撮影者が本人以外の場合は、使用許可を得てから応募してください。
- ※(5)(6)は過去1年以内(2024年10月1日～2025年9月30日)のものに限らせていただきます。

応募方法

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、P.19の「お問い合わせ・応募用紙送付先」をご確認ください。
応募用紙の入手方法は、所属の生協にお尋ねください。

- ※応募レシピの著作権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が写るように撮影してください。

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

最優秀賞：カタログギフト 優秀賞：カタログギフト 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「栄養と料理」を1年間無料でお送りします。

※賞品は内容が変更となる場合がございます。

結果発表

「comcom」2026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医療福祉生協の情報誌『comcom』や機関紙『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。詳しくは応募用紙をご確認ください。
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使用する場合があります。あらかじめご了承ください。

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上、必ず Word データのままメールでお送りください（PDF 不可）。
※ 料理の写真は、応募用紙にデータを貼り付けてください。また別途 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。（写真の容量の目安：1 MB 以上）
※写真も審査対象となります。

2024年度 すこしおレシピコンテスト 最優秀賞



1食分のレシピ部門

松江栄養調理製菓専門学校
卒業研究（減塩班）
「山陰の特産品献立」
食塩相当量 1.8g（1食分で）



惣菜のレシピ部門

沖縄医療生協
とよみ生協病院
比嘉雅也さん
「豚バラ肉の
シークワサーソース」
食塩相当量 0.5g



簡単電子レンジレシピ部門

沖縄医療生協 とよみ生協病院
高良みくさん
「誰でもレンジで簡単！
茶わん蒸し」
食塩相当量 0.7g



塩と上手におつきあい
すこしお

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
垣内 春菜（カキウチ ハルナ）、水澤 舞（ミズサワ マイ）
〒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：hr_k@hew.coop
※必ず Word データのままお送りください。