

すこしおレシピコンテスト 2026 応募要項

応募期間 2026年9月1日(火)～11月30日(月) 必着

応募内容 **A. 一食分のレシピ**

- ・1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても構いません。
- ・食塩相当量は、一食(1人分)あたり2.0g以下が目安です。
- ・野菜を100～150g程度使用してください。

B. 惣菜のレシピ

- ・主菜、副菜、汁物のいずれでも構いません。
- ・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。
- ・審査では、「どれだけ簡単につくれるか」「電子レンジを効果的に活用しているか」を重視します。
- ・材料にインスタント食品やレトルト食品を使用しても構いません。

【注意】※A～Cのいずれも、レシピごとの「食塩相当量」を必ず記載してください。

※各部門の「食塩相当量」は応募の目安として設定しています。応募いただいたレシピは総合的に審査します。

塩分1gの
目安は
しょうゆ
小さじ1杯
です。

応募条件

- (1) どなたでも応募できます。
 - (2) 班やサークルなどのグループでも応募できます。その場合は、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するレシピについては、他のコンテストへの重複応募をお控えください。
 - (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も応募できます。
写真の著作権にはご注意ください
 - (6) 自生協で実施した減塩レシピコンテストの応募作品やレシピ集に掲載されたレシピも応募できます。
- 【注意】(5)(6)は過去1年以内(2025年9月1日～2026年8月31日)のものに限りです。

応募方法

- ・レシピは、専用の応募用紙に入力し、Wordデータのままメールでお送りください。
 - ・**応募用紙の入手方法については、所属の会員生協にお問い合わせください。**
 - ・料理の写真は、応募用紙に貼り付けるとともに、別途JPEGなどのデータでもお送りください(PDF不可)。
入賞した場合に各種媒体で使用する際に必要となります。
 - ・「一食分のレシピ」に応募する場合は、原則としてすべての料理が1枚の写真に収まるよう撮影してください。
- ※料理写真は審査対象となります。

表彰

応募部門A、B、Cそれぞれについて、最優秀賞、優秀賞、佳作を表彰します。

※AおよびBの審査は、日本栄養大学に依頼します。

※Cの審査は、医療福祉協連健康づくり委員会がおこないます。

賞品

※賞品の内容は変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

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

※AおよびBで最優秀賞を受賞した個人または団体には、日本栄養大学刊行のデジタル版「栄養と料理プラス」の1年間無料購読、または日本栄養大学刊行の書籍の中から好きな1冊を贈呈いたします。

結果発表

『comcom』2027年4月号予定

応募レシピの掲載・活用について

- ・入賞したレシピは、comcom、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、当該生協の機関紙などに掲載することがあります。詳しくは応募用紙をご確認ください。
- ・その他、ポスターやリーフレット、レシピ集などの各種媒体への掲載や、健康づくりに関する企画などで使用することがあります。

注意事項

- ・レシピは応募者本人が考案したオリジナル作品に限りです。第三者の著作権・商標権その他の知的財産権を侵害するもの、またはそのおそれのあるものは応募できません。
- ・応募用紙、写真などの送付物は返却いたしません。
- ・応募レシピに関する著作権その他一切の権利は、医療福祉協連に帰属します。
- ※写真撮影について
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あります。

お問い合わせ・応募先

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)

〒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



塩と上手におつきあい

すこしお