

コープいしかわ「食と健康」企画

「ヘルシーレシピコンテスト」応募のご案内

コープいしかわ「食と健康」企画「ヘルシーレシピコンテスト」応募シートをご請求いただきましてありがとうございます。

アイデアあふれる中高年向けのヘルシーレシピをお持ちしております。

●**応募期間**：7/22（月）～8/31日（土）

●**応募対象**：組合員とその家族（個人の募集とします）

●**応募条件**：

- ①レシピは**オリジナルのもので一品**。
- ②右のヘルシーポイントA・Bの一方、**または両方に配慮したオリジナル・未発表のレシピ（1品）**
- ③**生協の宅配・店舗で購入出来る**以下のいずれかの食材を使用
Aの場合⇒「酢」・「柑橘類」・「香味野菜」
Bの場合⇒「サバ缶」・「ナッツ」・「アボカド」
- ④材料費は1人分**500円（税込）**以内で、調理時間は**60分**以内。
※調味料も概算で材料費に含む。

「ヘルシーポイント」

A 食塩の摂り過ぎ
生理的にもおいしく食べるためにも食塩は不可欠ですが、取り過ぎは高血圧の原因になります。酸味を感じる『酢』や『柑橘類』、香りが強い『香味野菜』等を使うと味が濃く感じられ、塩分を減らすことが出来ます。

B 飽和脂肪酸の摂り過ぎ
肉類に多い飽和脂肪酸が多くなりがちですが、魚介類・ナッツ・アボカドに多い不飽和脂肪酸を摂るよう心掛けましょう。

●**応募/選考の流れ**：

- ①「応募シート」に必要事項を記入・料理の写真を添付し郵送（同封の返信用封筒）ください。
「応募シート」をデータでご希望の方は、kumikatu@coop-ishikawa.or.jpへご請求ください。
- ②**10月5回の「おすすめ情報便」にて最優秀賞・優秀賞を発表**します。
（受賞者には、個別にご連絡させていただきます）

●**受賞数と副賞**

- 最優秀賞 1点（副賞VISAギフトカード**3万円分**）
優秀賞 5点（副賞VISAギフトカード**1万円分**）



●**その他、確認事項**

- ①応募レシピの権利はコープいしかわに帰属し、以下の活動に使わせていただきます。
 - ・最優秀賞・優秀賞のレシピをcookpadの「コポ丸キッチン」に掲載します。
 - ・2020年度に最優秀賞・優秀賞のレシピを使った料理教室を予定します。受賞者の方には、**レシピに込めた思いや調理のポイントをコメントいただく等のご協力をお願いする場合があります**（ご来場またはビデオにて）。
- ②この企画は「組合員自身が日々の健康のための食を振り返り、考える」ことが目的です。
申し込みいただいた方には**BDHQ**（簡易型自記式食事歴法調査票）を体験していただき、自身の食生活を見直していただければと思います（別紙参照）。

