

企画コード：73-D

コープいしかわ「食と健康」企画

ヘルシー

おいしく食べて 健康に！

レシピコンテスト

レシピ
大募集

応募期間 7月22日(月)～8月31日(土)

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)

応募対象

組合員、またはその家族(個人の募集とします)

レシピ条件

- ①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)
- ②生協の宅配・店舗で購入できる以下のいずれかの食材を使用
Aの場合⇒酢・柑橘類・香味野菜のいずれか
Bの場合⇒サバ缶・ナッツ・アボカドのいずれか
- ③材料費は1人分500円(税込)以内で、調理時間は60分以内。

応募/選考の流れ

- ①コールセンター、または下のコードにて「73-D：レシピコンテスト応募シート」を請求して下さい。応募シートはホームページからもダウンロード出来ます。
- ②「応募シート」に必要事項を記入・料理の写真を添付し、郵送もしくはメールにて送付して下さい。(※応募シートと一緒に詳しい案内をお届けします)
- ③9月中に応募レシピの審査を行います。
- ④10月5回のおすすめ情報便にて最優秀賞・優秀賞の発表を行います。
(受賞者には、個別連絡させていただきます)

「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。

右記のヘルシーポイントに配慮した家庭で気軽に作れる中高年向けレシピをお待ちしています！



ゼロいちにいぜろ

ななごうきゅう

はちごうさん

0120-759-853



ゼロななろく

にいななごう

きゅうはちごうさん

076-275-9853

[コープいしかわホームページアドレス]

www.ishikawa.coop/

