企画コード：101-Q

行事・イベントのご案内

組合員活動部　主催

健康づくり支援企画

値上げ対策＆減塩！

かさ増し・減塩レシピコンテスト

レシピ大募集

相次ぐ値上げから家計を守り、なおかつ減塩にもなるヘルシーな
「かさ増し・減塩レシピ」を募集します！
皆さんのオリジナリティー溢れるレシピをお待ちしています！

応募期間　**10月2日（月）～ 28日（土）**

応募対象　**組合員**、または**その家族**（個人の募集とします）
※コープいしかわの役職員の応募は不可

「かさ増し・減塩」の極意

減塩を
しても
減らさぬ
おいしさを

減塩は
慣れが
大切
日々の食

材料費
下げても
下げない
栄養価

値上げには
智恵で
打ち勝つ
母の愛

受賞数と副賞

受賞数		副賞
金賞	1点	宅配ポイント20,000ポイント
銀賞	2点	宅配ポイント10,000ポイント
銅賞	2点	宅配ポイント　5,000ポイント

レシピ条件

①「かさ増し」・「減塩」を意識した２人分または４人分のレシピであること
②使用材料について
　生協の宅配・店舗で購入出来る食材・または調味料を１点以上を使用し、レシピに記載があること。
③「**減塩のポイント**」「**何を使ってかさ増ししたか**」の記載があること。
④材料は１人分が**５００円**（税抜）以内であること。
⑤材料・分量・手順の記載があること。
⑥６０分以内に作れる料理であること。
⑦**料理の画像（写真）**が添付されていること。

応募／選考の流れ

①**「かさ増しレシピコンテスト応募シート」**を右下のコード、またはコールセンターから（0120-759-853）請求してください。
　応募者は※BDHQ 体験が出来ます！応募シートと一緒に**詳しい案内**をお届けします。
②応募シートに必要事項を記入（または入力）、**料理の画像（写真）**を添付し、メールまたは返信用封筒にて送付してください。
③１１月上旬に書類選考での１次審査。
④１１月下旬に１次審査を通過された方が調理し、審査員が試食する２次審査を行います。
⑤１月４回のおすすめ情報便にて金賞・銀賞・銅賞の発表を行います。

※BDHQ とは？
「簡易型自記式食事歴法質問票」の英略語で東京大学 佐々木敏研究所が開発した個人の食習慣改善のためのツール。個人の直近１ヶ月の食事内容に関する約 80 の質問の回答をＷｅｂで入力すると個別の分析結果や具体的アドバイスを記載した結果票が出力される。