



ふくしま健民

減塩レシピ コンテスト

減塩レシピで
健康づくりをはじめよう

福島県の塩分摂取量全国2位(2016年度)
減塩レシピで、おいしく健康意識を高めましょう!

※料理写真はイメージです。

募集期間：2020年9月28日(月)AM10:00～10月26日(月)AM10:00

目的

- ー1食あたりの塩分量3gを目指そうー
- ・1日の塩分摂取量の理想は、健康的な成人男性で7.5g、女性で6.5g未満です。福島県では減塩に興味を持っていただくために、家庭でも作ることができる減塩レシピを広く募集します。

募集内容

- (1) 減塩につながる調理方法や食材を記入したレシピ
- (2) 一般家庭でも作ることができる料理のレシピ

応募条件

クックパッドにユーザー登録(無料)を行っている方のうち、メールアドレスを登録されている方

応募方法

クックパッド内「ふくしま健民減塩レシピ」ページからご応募ください。

発表

11月16日(月)AM10:00～
11月30日(日)AM10:00
クックパッド内にて

減塩
グランプリ
(1名)

福島牛サーロイン
ステーキ1kg+
福島県産
野菜詰め合わせ
(10品程度)



※写真は250gのものです。

●減塩準グランプリ
(2名)

福島牛リブロース
しゃぶしゃぶ用700g



●ふくしま健民賞
(5名・福島県民限定)

福島県産米「天のつぶ」2kg+
福島県産野菜詰め合わせ(10品程度)



●理研ビタミン賞
(10名)

理研ビタミン商品
詰め合わせ(13品予定)



ロバート
馬場ちゃんも
レシピを考案!

主催：福島県健康づくり推進課 協力：吉本興業、福島テレビ



お問い合わせ

県庁健康づくり推進課

TEL024-521-7236

詳しくは、クックパッドで!
<https://cookpad.com/event>

