

さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト
令和8年度 おいしい！減塩レシピコンテスト
～まずはマイナス1g～

募集要項

1 趣旨

相模原市は虚血性心疾患による死亡者が多く、その予備軍である高血圧症、脂質異常症、糖尿病で治療中の市民も多いことから、生活習慣病の発症や重症化を予防するための重要要因である「減塩」に取り組むため、令和6年度に「さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト」を立ち上げました。

これまで、家庭や飲食店、販売店等で活用いただける減塩啓発媒体の作成やイベント等での減塩啓発を行ってきました。

今年度は市内の食の関係団体と連携を深め、市民が減塩をより身近に感じ、減塩に取り組みやすい環境づくりを行うことを目的に、「おいしい！減塩レシピコンテスト ～まずはマイナス1g～」を開催いたします。

2 募集テーマ

「減塩を身近に、かしこく、おいしく」

3 募集条件

下記の2部門に分けてレシピを募集します。

(1) 身近に・おいしく部門

(2) かしこく・おいしく部門

共通条件に加えて、各部門で定める条件を満たすこと

【共通条件】

次の条件をすべて満たすもの

ア 主菜・副菜・汁物のいずれか一品（ご飯と組み合わせて食べることを想定）

イ 2人前を30分以内に作ることができる

（1人前は重量で70～140g、容量で180～240mlが目安）

ウ 一般的に流通している食材を使用

エ 一般的に家庭にある調理器具を使用

オ オリジナルレシピである（応募者が過去に他コンテストに応募したレシピや、既にインターネット上に掲載したレシピは応募できません。）

【身近に・おいしく部門】

下記①～③の減塩のコツのうち、1つ以上取り入れていること

減塩のコツ① だしや旨味を活用したレシピである

減塩のコツ② 香辛料や香味野菜を活用したレシピである(わさび、唐辛子、シソなど)

減塩のコツ③ 酸味を活用したレシピである(酢、柑橘類など)

【かしこく・おいしく部門】

食塩相当量が1人前あたり、主菜または汁物で1.0g未満、副菜で0.8g未満

4 応募対象

(1)相模原市内の特定給食施設・小規模特定給食施設(公立の施設を除く)

(2)健康づくり応援店

(3)包括連携協定大学のうち、栄養関連学部のある大学

※大学からの応募の場合は栄養関連学部の教員による確認を受けたうえで提出してください。

※(1)および(2)については1施設あたり1レシピの応募が可能です。

5 表彰(予定)

審査により下記の賞を決定します。

- ・最優秀賞 各部門1レシピ 表彰状+副賞
- ・優秀賞 各部門1レシピ 表彰状+副賞
- ・市長賞 1レシピ 表彰状+副賞
- ・健活！応援アンバサダー賞 1レシピ 表彰状+副賞
- ・市民賞 1レシピ 表彰状+副賞
- ・奨励賞 表彰状

6 応募方法・期間

(1)応募方法

応募用紙(別紙)に必要事項を記入、完成品(盛り付け後)の写真とあわせて以下のいずれかの方法でご応募ください。

応募用紙については、相模原市ホームページからダウンロードが可能です。

ア 電子申請(Logo フォーム)から応募

＜二次元コード＞



＜URL＞ <https://logoform.jp/form/oWjU/1604864>

イ 問合せ先に記載の宛先へ郵送

ウ 健康増進課窓口へ持参

※ 郵送または持参で提出する場合は、料理写真の裏面に施設名と料理名をご記入ください。

(2)応募期間

令和8年8月3日(月)～令和8年8月31日(月) ※郵送の場合は必着

7 審査方法

(1)1次審査

書類審査にて、10作品を選出予定(9月)

募集条件を満たしていることに加え、調理工程の手軽さや料理の見た目等を総合的に審査します。

(2)2次審査

ア 審査員の試食による審査(10月頃) ※調理は主催者側で実施

イ 市民投票による審査(11月～12月頃) 市民賞の決定

※応募対象でない機関・団体からの提出レシピ及び募集条件を満たさないレシピは審査対象外とします。

8 結果公表について

結果は令和9年2月の表彰式で公表を予定しています。また、相模原市ホームページ等に受賞レシピを掲載します。受賞者には事前に別途通知を行います。

9 表彰式について

受賞レシピは市長による表彰を行います。

・日時 令和9年2月11日(木・祝) 午後

・会場 アリオ橋本 1階 グランドガーデン

10 受賞レシピの活用

受賞レシピはレシピ集に掲載し、市施設での配布や、減塩の普及啓発に広く活用する予定です。市ホームページや SNS 等への掲載も予定しています。

※レシピ集作成や市ホームページへの掲載など、本市の事業に活用するにあたり、提出いただいたレシピや写真等を修正する場合があります。

11 注意事項

レシピを応募した時点で以下の注意事項に同意したものとみなします。

(1)応募に関する費用はすべて応募者負担とする。

(2)提出された応募用紙や写真は、原則として返却しない。

(3)応募作品において第三者との間にトラブルがあった場合、主催者は一切の責任を負わない。

(4)審査内容、状況に関する問合せには回答できない。

(5)応募用紙の内容に不備がある場合や応募者と連絡が取れない場合は審査の対象外とする。

(6)受賞レシピは、市が作成するレシピ集や SNS 等へ掲載する。

(7)本大会で提供した賞品について販売、転売、交換を禁ずる。

12 個人情報について

個人情報は厳重に管理し、本市の事業以外の目的には使用しません。

13 問合せ先

相模原市役所 健康福祉局 保健衛生部 健康増進課 健康づくり班

〒252-5277 相模原市中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら A 館 4 階

電話番号:042-769-8274 FAX 番号:042-750-3066

メール:kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp