

[様式第3号]

資料提供年月日	平成28年8月30日	
問い合わせ先	課名	保健管理課
	電話	直通 803-1250 内線 5752
担当者	職名・氏名	課長 森峰 清
	職名・氏名	係長 藤田 知子

## 広 報 連 絡

＜市長定例記者会見資料＞

- 1 件 名 かるうまレシピコンテストについて  
※「かるうま」とは、「軽い塩かげん（減塩）なのにおいしい」の意
- 2 趣旨・目的 「かるうま減塩プロジェクト」の一環として、減塩することが「おいしく、かつ健康に繋がる」イメージの普及を図り、市民自らの健康状態にあう「減塩」という食事の選択肢が広がるよう、飲食店や給食施設、配食サービス事業所を巻き込んだ減塩の方法・工夫等の普及啓発と社会環境整備を図るもの。
- 3 募集概要
  - (1) 募集部門
    - ①「飲食店の部」（市内に店舗を持つ飲食店）
    - ②「給食・配食サービスの部」（市内に配達・配食している事業所）
    - ③「一般の部」（市内在住・在勤の方）
    - ④「学生の部」（市内在住・在学の高校生以上の方）
  - (2) 応募方法 「かるうま減塩事務局」に応募用紙を郵送するか、E-mail、または、ホームページから申し込み  
※応募用紙は「かるうま減塩事務局」ホームページからダウンロードするか、保健所・保健センターに置いている「かるうまレシピコンテスト」チラシ裏面の応募用紙を利用して下さい。
  - (3) 募集期間 平成28年9月1日（木）～平成28年10月21日（金）

4 備 考

参考資料

「かるうまレシピコンテスト」チラシ

減塩なのに**おいしい!**

# かるうまレシピ コンテスト

募集期間：平成28年 **9月1日(木)~10月21日(金)** 必着

「かるうま」とは、  
「**かるい塩かげんなのに、おいしい!**」の意味です。  
くらしの中に「減塩」という味付けをしませんか?  
「減塩=おいしい♡健康」をひろげるため  
素敵なレシピを募集します。

STEP1

レシピ募集

平成28年  
**9月1日(木)~  
10月21日(金)**

STEP2

書類審査  
結果発表

平成28年  
**11月8日(火)**

STEP3

調理  
審査会

平成28年  
**11月20日(日)**

STEP4

表彰式

有坂翔太さん  
トークショー  
平成29年  
**1月22日(日)**

応募条件

- ★ 1食分のレシピ (一汁三菜を基本とし、汁はなくてもよい)
- ★ 1食分の塩分(食塩相当量) **3g未滿** ※小さじ1/2程度

応募資格

団体又は個人を問いません。(岡山市内在住・在勤・在学の方に限ります)  
調理・審査会(平成28年11月20日(日)岡山ふれあいセンター調理実習室)と  
表彰式(平成29年1月22日(日)イオンモール岡山1階未来スクエア)に参加できる方。

お問い合わせ・応募先：かるうま減塩事務局(株)オフィスダン内)

宛先 〒700-0975 岡山市北区今2丁目18-22

TEL 086-239-2833 E-mail karuuma@edan.jp

詳しくは、ホームページをご覧ください。

<http://www.eventjp.net/karuuma/>



自慢の「かるうまレシピ」を  
応募して、いろんな特典を  
もらっちゃおう!

優秀レシピは「かるうまレシピ集」  
に掲載! 入賞者は表彰!!

~各部門~  
**最優秀賞**  
(各1名)  
ギフトカード  
**3万円**

~各部門~  
**優秀賞**  
(各1名)  
ギフトカード  
**1万円**

募集部門

飲食店の部

給食・配食サービスの部

一般の部

学生の部(高校生以上)

有坂翔太(ありさか しょうた)

岡山県出身。男性料理ブームの第一人者としてテレビ  
や雑誌などで活躍中。

『有坂翔太のLOVEごはん』など著書多数。  
2014年には岡山県PR大使「晴れの国大使」に就任。

イケメン料理王子  
有坂翔太さんが審査員!

主催：岡山市

# かるうまレシピコンテスト応募用紙

ふりがな エントリー名 (団体名/個人名)		
ふりがな 担当者名	ご職業:	
住所: 〒		
連絡先: 電話	FAX	E-mail
応募部門: ※○で囲んでください。 ① 飲食店の部 ② 給食・配食サービスの部 ③ 一般の部 ④ 学生の部		

レシピのタイトル:	調理にかかる時間:	分
-----------	-----------	---

PRポイント・レシピの特徴:

料理名と材料 (2人分の材料): ※枠に入りきらない場合は別紙に記入してください。

主食:

作り方: ※枠に入りきらない場合は別紙に記入してください。

減塩の工夫: ※枠に入りきらない場合は別紙に記入してください。

## 【応募方法】

左側の応募用紙にご記入のうえ、切り離して「かるうま減塩事務局」までお送りください。  
必ず作品の完成カラー写真 (1枚に一食分全部が撮影されているもの) を同封してご応募ください。  
応募用紙の枠内に入りきらない場合は、別紙 (レポート用紙など) にご記入の上、同封してご応募ください。ホームページからもご応募が可能です。

注意事項 / ※オリジナルレシピを作成してください。  
※材料費の目安は2人分で1,000円前後としてください。  
※レシピ等の情報については、出版物・ホームページ等各種メディアを通じて公開されます。  
また、岡山市の事業に無償で使用することに同意できることとします。  
※「飲食店の部」については、一定期間、メニューとして提供できるものとします。

### 注意点① / PRポイント・レシピの特徴

「どんな場面」で「どんな人」に食べてほしいかなどを記入してください。

### 注意点② / 料理名と材料

- ・2人分の材料 (分量) を記入してください。
- ・すべての料理を記入してください。
- ・主食についても記入してください。
- ・材料は目安の分量を記入してください。
- ・調味料は必ず正確な分量を記入してください。  
(例) しょうゆ 小さじ1 (6g)  
みそ 大さじ1 (18g)

### 注意点③ / 作り方

オープン・電子レンジなどの調理器具を使用する場合は、その旨をご記入ください。

### 注意点④ / 減塩の工夫

それぞれの料理について、工夫した点を箇条書きで記入してください。

かるうまレシピコンテスト応募用紙

ふりがな エントリー名 (団体名/個人名)		
ふりがな 担当者名	ご職業:	
住所: 〒		
連絡先: 電話	FAX	E-mail
応募部門: ※○で囲んでください。 ① 飲食店の部 ② 給食・配食サービスの部 ③ 一般の部 ④ 学生の部		
レシピのタイトル:	調理にかかる時間:	分
PRポイント・レシピの特徴: ★		
料理名と材料 (2人分の材料): ※枠に入りきらない場合は別紙に記入してください。 主食: ★		
作り方: ※枠に入りきらない場合は別紙に記入してください。 ★		
減塩の工夫: ※枠に入りきらない場合は別紙に記入してください。 ★		

※必ず作品の完成カラー写真 (1枚に一食分全部が撮影されているもの) を同封してご応募ください。

- ・応募いただいたレシピについて、事務局からご連絡をさせていただく場合がございますので、応募用紙には必ず連絡先をご記入ください。
- ・第一次書類審査の結果は、通過された応募者の方のみにご連絡させていただきます。ご了承ください。
- ・いただいた個人情報は、選考業務に利用することのみを目的とし、その他の目的には一切使用することはありません。個人情報の管理・保護に関しましては、細心の注意を払い、外部漏洩等がなされないよう、適切な安全対策を講じます。

## ～ 塩分目安早わかり表 食塩 = 小さじ1/2で 3.0g ～

調味料	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	調味料	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)
こいくちしょうゆ	0.87g / 6g	2.61g / 18g	ウスターソース	0.50g / 6g	1.51g / 18g
うすくちしょうゆ	0.96g / 6g	2.88g / 18g	トマトケチャップ	0.17g / 5g	0.50g / 15g
減塩しょうゆ	0.50g / 6g	1.49g / 18g	マヨネーズ (卵黄型)	0.09g / 4g	0.28g / 12g
減塩みそ	0.62g / 6g	1.85g / 18g	固形ブイヨン (コンソメ)	1個 = 2.29g / 5.3g	
ポン酢しょうゆ	0.29g / 5g	0.87g / 15g	有塩バター	0.08g / 4g	0.23g / 12g
顆粒和風だし	1.22g / 3g	-			(塩分/目安重量)

※必ず作品の完成カラー写真 (1枚に一食分全部が撮影されているもの) を同封してご応募ください。

※栄養計算については「日本食品標準成分表2015年版 (七訂)」を使用します。

※キリトリ線