

令和7年度 SUKSK レシピコンテスト 募集要項

1. 目的

食塩(ナトリウム)の過剰摂取は、高血圧やがんなどの生活習慣病の要因となることが広く知られています。一方、野菜や果物に含まれるカリウムには、体内の食塩(ナトリウム)を尿として排出する働きがあり、減塩と合わせてカリウムを多く含む野菜や果物を多く摂取することで、高血圧等の予防効果が高まるとされています。

山形市では、これまでも減塩の啓発に加え、「野菜たっぷりレシピ集」の発行や「野菜たっぷり SUKSK メニュー」の提供などを通して、市民の野菜摂取量の増加に向けた取組を進めてまいりました。

こうした中、近年では食事中的ナトリウムとカリウムのバランス、いわゆる「ナトカリバランス」を意識した食生活の重要性が注目されています。ナトカリバランスに配慮した食生活の普及啓発と、減塩に取り組みやすい環境づくりを一層推進することを目的として、このたび「SUKSK レシピコンテスト」を開催します。

2. 募集内容

次の要件をすべて満たすもの

(1)カリウムが多く含まれる以下の食材を1種類以上使用したレシピであること。

ほうれん草、ブロッコリー、セロリ、里いも、長いも、じゃがいも、アボカド、バナナ、キウイフルーツ、アーモンド、落花生、納豆

(2)食塩(ナトリウム)控えめで、野菜や果物等(カリウム)が多いレシピであること。

(3)おいしさや彩りに配慮したレシピであること。

(4)手に入りやすい食材を使用し、一般家庭で作りやすいレシピであること。

(5)応募者自らが考案したオリジナルのレシピであること。

※ ナトカリバランスについては、下の QR コードから、市ホームページ

「食事のナトリウムとカリウムのバランスに気をつけましょう」をご覧ください。

3. 応募資格

山形市内在学・在勤・在住の方

※家族やグループ単位での応募も可



↑ナトカリバランス
について

4. 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応募すること。

1. 電子申請(やまがた e 申請)から応募。(右側 QR コード)



↑レシピコンテスト
詳細・応募

2. 問い合わせ先に記載の宛先へ郵送。

3. 健康増進課窓口へ持参。

応募用紙については、山形市ホームページからダウンロードするか、市役所や公民館、コミセン等に設置するチラシを利用すること。

※ 郵送か持参で提出する場合は、料理写真の裏面に氏名と料理名を記入すること。

※ 複数のレシピの応募は可能とするが、1つのレシピにつき1枚の応募用紙を使用すること。

5. (2)応募期間

令和7年7月1日～令和7年8月31日

6. 審査方法

(1)1次審査(9～10月)

市管理栄養士による書類審査

(2)2次審査(11月頃)

審査員の試食による審査

7. 賞・賞品について

最優秀賞 1名…山形牛1万円分

優秀賞 2名…市産農産物詰め合わせ

特別賞 若干名

その他、応募者全員に SUKSK ポイントを 500 ポイント進呈します。

SUKSK ポイントの付与は結果発表後から令和8年 1 月までに付与する予定です。

ポイントを希望する場合は、応募用紙に SUKSK 会員番号を記入してください。

※SUKSK アプリ利用者のみ。シールはポイント付与の対象外です。

※レシピを複数応募した場合でも、付与されるポイントは500ポイントです。

※家族やチームで応募する場合、全員にポイントを付与します。

応募用紙に希望する方全員の会員番号を記載してください。

8. 発表

結果発表は令和 7 年 11月頃を予定しています。

山形市ホームページ等に結果を掲載します。受賞者には別途通知します。

9. 入賞レシピの活用

入賞レシピをもとにレシピ集を作成し、市施設での配布や、減塩普及事業等に広く活用する予定です。レシピ集作成や広報やまがたへの掲載など、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。

10. 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、状況に関する問い合わせには回答できない。
- (5) 応募欄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) 本大会で提供した賞品について販売、転売、交換を禁ずる。

11. 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。

12. 問合せ先

山形市保健所 健康増進課 健康栄養係

〒990-8580 山形市城南町一丁目1番1号 霞城セントラル4階

電話番号:023-616-7273 ファクス番号:023-616-7276

メール:kenko@city.yamagata-yamagata.lg.jp

13. その他 キャッチコピーの募集について

レシピコンテスト応募期間中、山形市の減塩を推進するキャッチコピーも募集しています。採用されたキャッチコピーは山形市の減塩普及事業等で広く活用する予定です。詳しくは、右側 QR コードより市のホームページをご覧ください。



↑減塩推進キャッチ
コピー詳細・応募