

弘前大学COIと楽天（本社東京都）がレシピサイト「楽天レシピ」で実施している塩、油、糖の三つを減らした「3ダウンレシピコンテスト」は、今月、弁当のおかずレシピを募集する。このうち5品は、給食事業など

3ダウンレシピ 今月コンテスト

を行っている栄研（弘前市）が販売している「まめしい弁当」のメニューとして採用される。

同コンテストは高血圧予防が目的。砂糖と油が塩味を感じにくくさせていることに着目したもので、弘前大学院医学研究科の中路重之教授と、料

減塩弁当おかずに挑戦を

楽天レシピ 人気レシピコンテスト 参加費無料

会員登録 | ログイン | マイマップ | カゴウォーナー

8ヶ月連続企画 第6回
減塩で高血圧予防!!
3ダウンレシピコンテスト

9月のテーマ
3ダウン
お弁当レシピ

応募期間: 2016年9月2日(金)16:30~9月26日(月)9:59

COI STREAM
3ダウンレシピコンテストは、
お料理のレシピや、アレルギー対応のレシピを
「COI」で検索・編集・ダウンロードし、調理時間
の一方で、弘前大学と「楽天レシピ」による
高血圧を減らすための取り組みです。

理研究家浜内千波さんが
監修。4・11月の各月ご
とにテーマを設けてレシ
ピを募っている。
弁当のおかずといえ
ば、冷めてもおいしく感

3ダウンレシピコンテストは今月、弁当のレシピを募集

じるように、また傷みに
くいようにと塩分を多く
使いがちだが、だしやス
パイスを活用するなどの
工夫で、「おいしい減塩」
に挑戦してもらおう。

まめしい（＝津軽弁で
健康）弁当は、栄研が弘
大と協力して開発。減塩
・低カロリーで、おいし
さも追求している。

募集するレシピは、①
使用する塩分が全体量の
0・9%以下（使える塩
の量＝食材全体のグラム
数×0・009）②油、
砂糖を控えめにしている
③だしや薬味・スパイ
ス、酸味など、減塩につ
ながる工夫が条件。

応募期間は26日まで。

（西尾堯）