



毎日の食事から健康的な生活を応援します

## 特設サイト「野菜で腸活！サラダで腸活！」を開設 野菜やサラダを食べて腸に食物繊維を届けよう

キューピー株式会社

キューピー株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員：長南 収、以下キューピー）は、“腸に食物繊維を届ける活動”を「腸活」として、キューピー公式サイト内に「野菜で腸活！サラダで腸活！」サイトを8月27日（木）に開設しました。URL：<https://www.kewpie.co.jp/choukatsu>

### ●食物繊維が約6g補える腸活レシピ



「鶏もも肉とれんこんとかぼちゃのサラダ」  
食物繊維（1人分）6.9g



「じゃがいもと根菜のあえサラダ」  
食物繊維（1人分）6.9g



「たららのマヨグラタン」  
食物繊維（1人分）6.0g

キューピーは、野菜やサラダを食べて腸に食物繊維を届け、腸内の環境を整えることを「腸活」としてメニュー提案をしています。食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、腸内環境を整えるには、どちらも偏りなく摂取することが大切です。日本人に必要な1日あたりの食物繊維の「摂取目標量」は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上<sup>※1</sup>となっており、およそ3～6gが不足<sup>※2</sup>しています。食物繊維の主な摂取源となる食品の36%は野菜類<sup>※2</sup>です。この特設サイトでは、毎日の食事で上手に無理なく食物繊維の不足分3～6gを補える、野菜をたっぷりを使用した「腸活レシピ」を紹介しています。

※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)より ※2 厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査報告より

### 「野菜で腸活！サラダで腸活！」サイトの主な項目

- キューピーが考える腸活とは？ ●食物繊維って？
- 食物繊維の不足分 ●腸活レシピ（1人分で食物繊維が3～6g含まれるレシピ）

キューピーは今後も、「世界の食と健康に貢献するグループ」をめざして、おいしさはもちろん、健康に寄与する取り組みを進めていきます。