

No.16 「サラダウィーク」から始めよう、“サラダを毎日の習慣”へ

1- 「サラダウィーク」とは？

「サラダウィーク」とは、キューピーが提案する「**野菜を楽しむ 1 週間**」。期間は 8 月 24 日（ドレッシングの日※）から 8 月 31 日（野菜の日）までの 1 週間。慢性的な野菜摂取不足が気になる日本人ですが、「サラダウィーク」を通じ改めて野菜に目を向け、「**楽しく・おいしく野菜を食べて、野菜摂取量を増やすきっかけ**」を作ります。キューピーが関わる取り組みをいくつかご紹介します。

※ドレッシングの日：由来は、カレンダーで 8 月 24 日が 8 月 31 日（野菜の日）の真上にくることから、「野菜にドレッシングをかける様子」と結び付け、制定されました。



2- 野菜不足を感じていませんか？

キューピーグループでパッケージサラダの製造・販売を手掛けるサラダクラブが一般の人を対象に「現在の食生活で、野菜不足を意識することはありますか」と尋ねたところ、「**野菜不足を意識している**」と答えた人は 63%に上りました。具体的な理由としては、「意識して取ってはいるが、十分ではない」が 25%でトップです。特に 20～40 代女性では 7 割以上と突出して野菜不足を意識していることが分かりました。

（出典：「サラダ白書 2020」）

3- 知ってる？ 野菜の色のチカラ

野菜には「元氣」がぎゅっと詰まっています。彩り鮮やかな野菜の色がその証です。**代謝の向上や免疫力・抗酸化力の向上に役立つ栄養素**が色に表れています。例えばブロッコリーの緑は主にクロロフィル。葉緑素とも呼ばれ、血中コレステロールの改善効果が報告されています。これらの野菜にたんぱく質をプラスして、簡単に彩り鮮やかなサラダを提案します。



Photo: ④かにかまとブロッコリーとゆで卵のサラダ
⑤トマトとモッツアレラの線描きサラダ

4- 野菜は食物繊維の摂取源です

キューピーは、「腸活」として「**腸に食物繊維を届ける活動**」の提案を始めました。野菜やサラダを食べて腸に食物繊維を届け、腸内の環境を整えましょう。多くの日本人は食物繊維が不足気味です。毎日の食事で野菜やサラダを食べて、不足している食物繊維を上手に補いましょう。キューピーの特設ページで、食物繊維を積極的に摂取できる腸活レシピをご紹介します。

URL : <https://www.kewpie.co.jp/r/choukatsu>



Photo: 腸活レシピ
鶏もも肉とれんこんとかぼちゃのサラダ

5- サラダをもっと盛り上げたい！

キューピーがおすすめする外食の取り組みは、「**バイザンヌサラダ**」。直訳すると「田舎風サラダ」という意味で、フランスで古くから愛されてきた定番サラダです。現地では、卵、野菜、じゃがいも、マッシュルームなどを使用したものが多く見られます。いつもの食材を使用して簡単にボリュームのある新しいサラダが提供できることを、レストラン・カフェや居酒屋などに提案して「**新たな定番サラダを創出**」していきます。

また、「パンをお皿に見立てて、パンと一緒にサラダを食べる新しい食べ方・メニュー」＝「**サラばん**」の提案を開始しました。サラダの食シーンをさらに広げるため、パン業態に限らず、「**パンと一緒にサラダを食べる**」というスタイルを提案します。

キューピーは野菜を楽しみながら食べてもらいたいという思いで、これからもさまざまなサラダの提案を続けていきます。



Photo: ⑥バイザンヌサラダ
⑦ベーコン＆スクランブルエッグのサラばん

