

## No.26 「サラダウィーク」に楽しく・おいしく野菜を食べよう！

### 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<sup>\*</sup>」から8月31日「野菜の日」までの1週間。慢性的な野菜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。

<sup>\*</sup>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- 健康のためにより意識していることは？

キューピーのグループ会社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行った調査によると、「新型コロナウイルス流行以降、健康のために意識していることはありますか」と尋ねたところ（複数回答可）、「**栄養バランスを整える**」（25.7%）、「**野菜を摂取する**」（25.5%）が上位に入りました。「日常的に運動すること」（22.3%）、「**質の良い睡眠をとること**」（20.9%）を上回り、「**食事**」を特に意識していることが分かりました。

（出典：「[サラダ白書 2021](#)」）

### 3- サラダのバリエーションを広げませんか？ サラダ総合サイト

ついマンネリになりがちなサラダ。ちょっとしたアイデアでサラダのレシピは無限に広がります。キューピーは、旬野菜や調理時間、調理方法などお客さまのニーズに合わせてサラダをまとめた、ナビゲーションサイト「**with SALAD**」を開設しました。「5分でできるサラダ」や「包丁入らずのサラダ」など、忙しい毎日でも手軽に作っていただけるようなレシピのほか、「ポテトサラダ」や「コールスロー」といった皆さんが大好きな定番サラダを、おいしく作るコツやそのバリエーションも紹介しています。

「with SALAD」

URL：<https://www.kewpie.co.jp/withsalad/>

キューピーは野菜を楽しみながらおいしく食べて、バランスよく摂取量を増やし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。

### 3- サラダの旅を楽しもう！

コロナ下において、外食や外出の自粛が求められ、気軽に海外旅行に行けない中ですが、**おうちでいつもと違った“世界のサラダ”を楽しみませんか？**日本でもおなじみの「シーザーサラダ」はメキシコが発祥。他にも、タイのサラダと知られる「ヤムウンセン」や、アメリカ生まれの「コブサラダ」など、世界にはおいしいサラダがたくさんあります（サラダの発祥は諸説あります）。キューピーの「野菜の日」特設サイト内で、簡単にできる世界のサラダレシピをご紹介します。



Photo: ④ヤムウンセン  
⑦コブサラダ

「サラダで旅しよう！」

URL：<https://www.kewpie.co.jp/yasai-day/recipe/>

### 4- エキナカ、東京駅周辺施設でもサラダ！

エキナカ商業施設「エキュート」14施設、「グランスタ東京」をはじめとする東京駅周辺8施設では、「**ENJOY！駅ベジ**」キャンペーンを8月17日（火）～8月31日（火）まで実施中。**ひと皿でさまざまな栄養素を効率よく摂取できる「パワーサラダ」**など、手軽に野菜を楽しめる商品が多数展開されています。



Photo: ローストチキンとオレンジのパワーサラダ  
販売店：デリコメール（エキュート日暮里）



Photo: ⑤ベーコンとチーズのポテトサラダ  
（サラダのバリエーション（ポテトサラダ））  
⑥トマトとツナとゆで卵のサラダ  
（5分で作れる野菜のもう一品）