

No.33 「サラダウィーク」でサラダをもっと好きになる！

1-1 「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「**サラダを楽しむ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。慢性的な野菜不足が気になる皆さんに、「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**」をご提案します。

※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。

「野菜の日」特設サイト

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



2- ご存じですか？「サラダファースト」

食事は、ごはんやパンなどの炭水化物より、先に**サラダから食べ始めると体にいい**と言われています。**葉物野菜**を中心としたサラダを組み合わせたのがおすすめです。手軽に作れてアレンジしやすいサラダ。健康的な食生活のために、毎日の食事に**サラダをしっかり取り入れて、サラダから食べましょう**。



Photo:ベビーリーフとトマトのサラダ

3- 世界のサラダを楽しもう！

コロナ下において、まだまだ気軽に海外旅行！とはいかない中、**おうちでいつもと違った「世界のサラダ」**を作って旅気分を楽しみませんか？「**ペイザンサラダ**」は、フランスで親しまれる「田舎風サラダ」。「**ガドガド風サラダ**」は、インドネシア語で「寄せ集め」を意味する料理。「ガドガド」風に盛り付けた温野菜に甘辛いピーナッツソースをかけて食べるサラダです。このように**世界にはバリエーション豊かなサラダがたくさんあります**。キューピーの「野菜の日」特設サイト内では、さまざまな世界のサラダレシピをご紹介します。



Photo:④ペーコンとマッシュルームのペイザンサラダ
⑤ガドガド風サラダ

4- あなたに合うサラダはこれ！「サラダ診断」

サラダメニューのマンネリ化解消を目的に、キューピー公式サイトに新たに「**サラダ診断**」のコンテンツを開設しました。**簡単な5つの質問に答えるだけで、豊富なバリエーションの中から、あなたにおすすめのサラダをご提案**します。気軽に楽しく、「今日のサラダ」を選んでみませんか。



「サラダ診断」サイト

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

5- 野菜をもっと好きになる in 深谷テラス

埼玉県深谷市に5月にオープンした野菜の魅力を体験できる複合型施設「**深谷テラス ヤサイな仲間たちファーム**」では、8月27日(土)、28日(日)の2日間、「**野菜をもっと好きになる**」をテーマに、親子で楽しめる**イベント**を予定しています。

旬野菜の収穫体験などを通じて野菜とふれあう「**野菜教室**」、野菜を学べる「**クイズラリー**」、野菜スタンプの「**エコバッグ作り**」、キューピーちゃんと一緒に写真が撮れる「**フォトスポット**」など盛りだくさんの内容です。

※悪天候や新型コロナウイルス感染拡大状況により、予告なく内容の変更および中止とさせていただきます。

Photo:⑥④深谷テラス ヤサイな仲間たちファーム 外観
⑥⑦体験農園で収穫できる野菜のイメージ（時期によって異なります）
④イベント告知ポスター

