

<ニュースリリース>

野菜摂取目標量350gを摂取できていたのは“わずか7%”
 深刻な日本人の野菜不足を受けて、業界をあげた野菜摂取推進プロジェクトがスタート！

月末はカラダ決算日、31日は菜(さい)の日

“カラダの調子を整える”野菜摂取の重要性を発信！
 野菜関連商品やオリジナルレシピで取り組みを支援

カゴメ株式会社(社長:寺田直行、本社:愛知県名古屋市)は、生鮮野菜や野菜飲料をはじめとする当社の野菜関連商品や野菜関連商品を使用したオリジナルレシピを通じて、一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)が制定した「菜の日」の取り組みに賛同し、支援していくことをご報告いたします。

先日、ファイブ・ア・デイ協会が実施した【野菜摂取ならびに食生活に関するWEB調査】によると、野菜摂取目標量(350g以上)を知らない人は全体の54%、野菜を目標量食べていないにもかかわらず、十分に食べていると誤認している人は全体の31%、結果として、目標量を摂取している人の割合は全体の7%しかおらず、依然、深刻な野菜摂取不足の現状が明らかとなりました。

こうした現状を踏まえ、ファイブ・ア・デイ協会では消費者への定期的かつ継続的な健康喚起の機会創出として、31日を「菜の日」として制定することで、“月末は「カラダ決算日」とし、食材や食品を購入できる場を持つ小売業を中心として連携を呼びかけ、社会への普及、定着をめざしていくことを発表しました。

カゴメでは「自然を、おいしく、楽しく。」をブランド・ステートメントに掲げ、過去にも様々な形で野菜摂取啓発に関する取り組みを行ってきております。当社の生鮮野菜や野菜飲料をはじめとする野菜関連商品が野菜摂取を推進する一助になることを願って、今回の「菜の日」プロジェクトに賛同、支援していく運びとなりました。

今後、「菜の日」プロジェクトを支援していくことで、体の調子を整える野菜の重要性を広く発信してまいります。



【「菜の日」オリジナルレシピ】

■野菜たっぷりミネストローネ

材料 4人分

玉ねぎ-----1/2個
じゃがいも-----1個
にんじん-----1/2本
セロリ-----1/2本
キャベツ-----1枚
ベーコン-----2枚
カゴメ基本のトマトソース(295g)-----1缶
固形スープの素-----1個
塩・こしょう-----各少々
オリーブ油-----大さじ1



作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、キャベツは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②オリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、キャベツの順に炒め、水3カップ、基本のトマトソース、固形スープの素を加える。
- ③沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで15分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。

■鮭のトマトパッツァ

材料 2人分

カゴメ基本のトマトソース(295g) --1缶
カゴメ サラダプラム-----6個
生鮭-----2切れ
キャベツ-----1/8個
しめじ-----1パック
黒こしょう-----少々
イタリアンパセリ-----少々



作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにトマトソースを入れる。
- ③材料を並べる。
- ④ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして10分。)
- ⑤黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。

ポイント

※お好みで、仕上げに塩(少々)を加えてください。

■春きゃべつとグレープフルーツのスムージー

材料 2人分

カゴメ野菜生活100オリジナル-----200ml
キャベツ-----1枚(50g)
グレープフルーツ-----1/2個(100g)

作り方

- ①キャベツは適当な大きさに切っておく。
グレープフルーツは、外側の皮をむいておく。
- ②野菜生活100と材料全部をミキサーに入れ、滑らかになるまで回す。



【ファイブ・ア・デイ協会とは】

ファイブ・ア・デイ協会は、「1日5皿分(350g)以上の野菜と、200gの果物を食べましょう」をスローガンに、消費者や食に携わる企業、生産者、行政と連携し、野菜・果物の摂取が健康増進に重要であることを啓発し、1日の摂取量を増加させることによって、国民の健康増進に寄与貢献していく5 A DAY 運動を行うことを目的に活動しています

