



一人一人に適した食塩量をおいしく無理なく摂取することを啓発

## 厚生労働省「食環境戦略イニシアチブ」に参画 マヨネーズやドレッシングを活用した 「適塩」レシピの提供で野菜摂取量の向上に貢献

「適塩」サイトを4月13日(木)に公開

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:高宮 満、以下キューピー)は、厚生労働省が設立した「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ<sup>※1</sup>」のサイトに、キューピーの行動目標を3月24日に開示しました。行動目標推進の取り組みとして、キューピー公式サイト内に「適塩<sup>※2</sup>」サイトを本日から公開します。

「適塩」サイトでは食育活動の一環として、適塩が必要な理由や適塩のポイントを紹介しています。今後は工場見学や講演会、SNSなどを通して情報発信を強化し、生活者の皆さまの行動変容につながる取り組みを加速します。



■「適塩」サイト <https://www.kewpie.com/education/information/tekien/>

■キューピーの行動目標

<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/members-list/221>

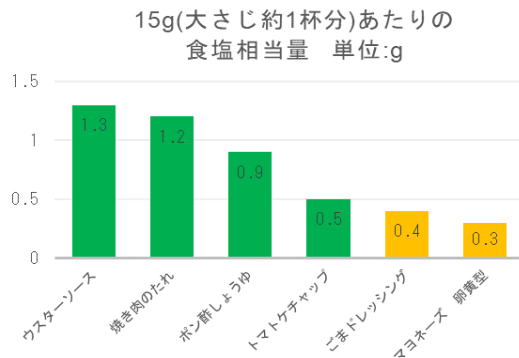
※1 「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」(厚生労働省サイト)は、食塩の過剰摂取、若年女性のやせ、経済格差に伴う栄養格差等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開することを目的としています。日本はもとより、世界の人々の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指しています。

※2 年齢、性別、活動量などにより適切な食塩摂取量は異なるため、キューピーグループは「一人一人に適した食塩量の摂取によりおいしく食事をする」ことを「適塩」と考えています。

### マヨネーズやドレッシングを使いこなして、野菜をしっかり食べる

厚生労働省の調査によると、日本人の一日当たりの平均食塩摂取量は目標値を約3g上回っています。

マヨネーズやドレッシングは、他の調味料に比べて、食塩相当量が少ない調味料です(右グラフ参照)。また、野菜に多く含まれる「カリウム」は、食塩の取り過ぎを調整するのに役立つため、野菜の摂取量を増やすことは「適塩」につながります。マヨネーズやドレッシングをうまく活用したサラダや野菜料理を提案することで、適切な食塩摂取につながることを期待しています。



出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

## 「適塩」レシピ拡充と、情報発信を強化

キューピーでは、「適塩」を無理なく続けるために、主菜、副菜、献立、それぞれの食塩基準値を定め、適合するレシピをまとめた特集ページを公式サイト内に公開しています。今後は、レシピの拡充やSNSを通じた情報発信と併せて、工場見学や講演会などの食育活動でも「適塩」について啓発を行います。

### ■素材をおいしく味わうレシピ

<https://www.kewpie.co.jp/recipes/features/feature/770/>

#### 【主菜】



じゃがいもと鶏むね肉の  
タンドリー風マヨソテー  
食塩相当量 0.7g(1人前)



ドレッシングで！  
さばの深煎りごま煮  
食塩相当量 1.0g(1人前)

#### 【副菜】



きゅうりとかにかまの  
あえサラダ  
食塩相当量 0.7g(1人前)



ごま油香る！せん切りキャベツと  
焼きのりのあえサラダ  
食塩相当量 0.6g(1人前)

### 【参考】キューピー従業員が、「ドレテク・チャレンジ」やってみた！

<https://www.kewpie.com/newsrelease/items/2023/items/pdf/2023/40.pdf>

キューピーグループは、長期ビジョン「2030ビジョン」に、“一人ひとりの食のパートナー”を掲げています。今後もお客さまとのコミュニケーションを通じて、サラダや野菜を食べることを習慣化するアイデアや健康価値を伝えることで野菜摂取量の向上を目指し、世界の食と健康に貢献していきます。

