

## No.49 忙しい朝こそ「パンとサラダとマヨネーズ」で手軽に賢く健康習慣！

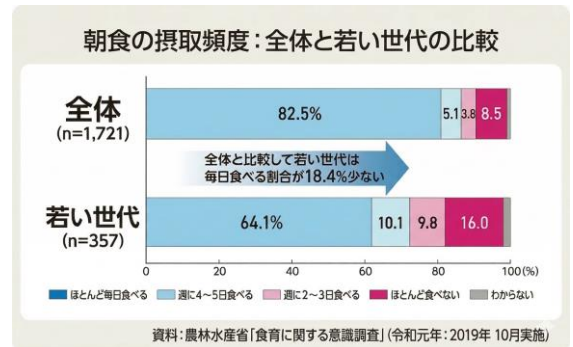
### -1- 4月12日は「パンの日」！新たに始める朝食習慣

新しい環境での生活が始まる4月。トースターから漂う香ばしいパンの香りは、忙しい朝の時間に心のゆとりを運んでくれます。朝食の定番である、パンをより自分らしく楽しむための新しい習慣をキューピーから提案します。

### -2- 5人に1人が「朝食をほとんど食べない」？若い世代の課題

農林水産省の調査によると、朝食を欠食する（「週に2〜3日食べる」および「ほとんど食べない」）若い世代の割合は、令和元（2019）年度の調査では25.8%でした。特に若い世代の男性では、31.5%が朝食を欠食、そのうち「ほとんど食べない」と回答した人の割合は21.0%と、5人に1人が朝食をほとんど食べていません。「ほとんど毎日食べる」と回答した割合も、他の世代に比べて18.4%低くなっています。

新生活が始まる今こそ、手軽なパンを取り入れることで、朝食欠食の課題を解決する一歩にしてみませんか。



### -3- 実はみんな「野菜」が好き！賢く野菜を取るコツは「カット野菜」

キューピーの調査※1によると「野菜が好き・やや好き」と回答した人は76.4%に上ります。また、食生活で「野菜不足」を意識した時に選ぶメニュー（48.5%）や、「栄養バランス」を意識した時に選ぶメニュー（44.7%）として、「サラダ」が選ばれています。

しかし、野菜が好きなが7割を超えている一方で、1日の野菜摂取目標量350gには、長年届いていないのが現状です。

こうした中、賢く野菜を摂取する方法として注目されているのが「カット野菜」です。最新の調査※2では、野菜不足を感じた際にカット野菜を利用する人は2021年以降、毎年増加傾向にあります。近年の物価高の影響もあり、価格の安定性や、無駄なく使い切れる利便性が高く評価され、お惣菜や冷凍野菜とともに上手に取り入れるスタイルが定着しています。

※1 出典：キューピー(株)調べ 調査対象者：20〜74才までの男女5000人 調査実施期間：2025年9月11日〜9月12日

・あなたは「野菜」がどの程度好きですか 5段階評価のうち「好き」「やや好き」の合計 ・あなたが「野菜不足」を感じたときに選ぶメニュー・料理方法はなんですか（いくつでも）

・「栄養バランス」を意識したときに、あなたがよく食べる野菜メニュー・調理方法はどれですか（いくつでも） ※2 出典：「サラダ白書 2025」

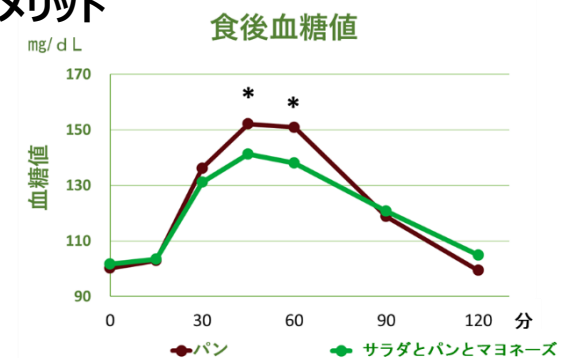
### -4- パンだけの食事に、サラダとマヨネーズをプラスするメリット

パンだけの食事よりも、サラダとマヨネーズと一緒に食べることで、食後の血糖値の上昇を緩やかにすることがキューピーの研究※3で明らかになりました。

健康な成人男性15名を対象とした試験では、食パン（70g）のみを摂取した場合と比較して、食パン（70g）にミックスサラダ（65g）とマヨネーズ（15g）をのせて一緒に食べた時、食後の血糖値の急激な上昇が抑えられることが確認されました。

パンにサラダとマヨネーズをプラス。彩りもよくなります。この小さな習慣が、健やかな毎日を支える力になります。

キューピーグループは、「サラダの魅力を発信し続け、世界の食と健康に貢献していく」という「サラダファースト」の取り組みをグループ一丸となって推進しています。その中で、好きなものと野菜と一緒に食べる「with ベジタブル」を提案しています。「野菜を食べなきゃ」という義務感ではなく、食べる喜びを通じて、心と体の健康につながる食卓を提案し続けていきます。



※3 サラダとパンの摂取による食後血糖値上昇への影響検討試験（単回摂取オープン試験）  
第46回日本臨床栄養学会総会（2024年10月）にて発表

\*は統計学的有意差 (p<0.05)

