



平成 27 年 7 月 15 日

一日分の緑黄色野菜 摂取推奨量の 3/4 が摂れるサラダ  
**「緑黄色野菜のサラダ」新発売**

～野菜の日（8月31日）に合わせて期間限定販売～

株式会社サラダクラブ

パッケージサラダの株式会社サラダクラブ（代表取締役社長：萩芳彰、本社：東京都調布市）は、8月31日（月）の「野菜の日」に合わせて、2015年8月5日（水）から2015年9月初旬までの期間限定で、「緑黄色野菜のサラダ」を全国（一部エリアを除く）の量販店で新発売します。



「緑黄色野菜のサラダ」は、7種類の緑黄色野菜（人参、グリーンリーフレタス、かぼちゃ、レッドリーフレタス、ピーマン、赤パプリカ、水菜）をミックスした期間限定のサラダです。厚生労働省が推奨する一日の緑黄色野菜摂取量\*の3/4を一袋で摂ることができます。鮮やかな色合いが特長のサラダで、不足しがちな緑黄色野菜を補える、暑い季節におすすめのサラダです。

\*厚生労働省の「健康日本21」では、緑黄色野菜の摂取目標を一日あたり120gとしています。厚生労働省の「平成25年国民健康・栄養調査」によると、目標120gに対して、国民平均摂取量は83.6gとなっています。



使用野菜



「緑黄色野菜のサラダ」簡単アレンジメニュー

当社が行ったアンケート調査（サラダ白書2013\*）では、食べるように心がけている野菜のトップ10のうち6つが緑黄色野菜という結果がでています。「緑黄色野菜のサラダ」には、その6つのうち3つの野菜を配合しており、1位の「人参」は全体の25%（重量ベース）と最も多く配合しました。

【食べるように心がけている野菜】

	全体	女性	男性	(%)
N	2,060	1,030	1,030	
人参	35.9	37.5	34.3	★
トマト	33.3	35.8	30.9	
ゆずき	32.1	33.9	30.3	
キャベツ	31.7	31.2	32.3	
ほうれん草	31.7	35.2	28.3	
ピーマン	25.6	25.6	25.5	★
ブロッコリー	25.1	28.3	21.9	
レタス	24.0	20.9	27.2	
かぼちゃ	23.4	24.7	22.1	★
ねぎ	22.0	21.8	22.2	
大根	20.7	20.3	21.1	
ゴーヤ	17.9	19.1	16.6	
白菜	17.8	15.5	20.1	
きゅうり	17.6	16.0	19.1	
じゃがいも	17.1	16.9	17.4	
なす	16.5	15.8	17.2	
庄内ペイヤ	15.4	16.5	14.4	
セロリ	15.1	13.0	17.2	
その他	1.7	2.3	1.0	
あてはまるものはない	24.3	21.4	27.3	

\*調査方法：インターネットで全国の20歳～69歳の男女2,060名を対象に実施。

調査期間：2013年22日（水）～24日（金）

「キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、レタス、大根、トマト、白菜、ほうれん草、なす、きゅうり、ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、ピーマン、人参、セロリ、ゴーヤ、モロヘイヤ、その他、あてはまるものはない」の中から選択（複数回答）

- : 緑黄色野菜
- ★ : 「緑黄色野菜のサラダ」に入っている野菜

■「緑黄色野菜のサラダ」を使った簡単アレンジレシピ

**ハニーマスタードのキヌアサラダ**



□調理時間（目安）：5分 ※キヌアを炊く時間を除く

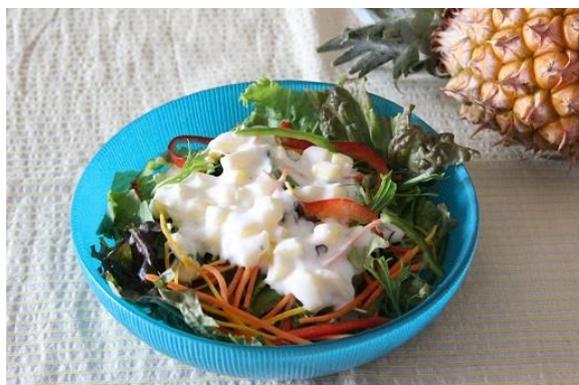
□材料（2名分）

材 料 名	分量
本品	1袋
キヌア	1/4カップ
水	1/2カップ
塩	ひとつまみ
A：はちみつ・オリーブオイル・酢	各大さじ1
A：粒マスタード	小さじ1
A：塩	小さじ1/4
A：こしょう	少々

□作り方

1	鍋に水、塩を入れて火にかけ、沸騰したら洗ったキヌアを入れ、10～15分お好みの硬さになるまで加熱し冷ましておく。
2	ボウルに1を入れ、混ぜ合わせたAを加えよく和える。
3	2に本品を加え、さっと和え、お皿に盛り、完成！

**パイナップルヨーグルトドレッシングのサラダ**



□調理時間（目安）：5分

□材料（2名分）

材 料 名	分量
本品	1袋
カットパイナップル	60g
A：ヨーグルト	80g
A：オリーブオイル	小さじ1
A：塩	ふたつまみ
A：こしょう	少々

□作り方

1	パイナップルは粗く刻む。
2	Aをよく混ぜ合わせ、1を加える。
3	お皿に本品を盛り、2をかけ、完成！

**【商品概要】**

- 商品名/内容量/参考小売価格（税抜き）：「緑黄色野菜のサラダ」（90g/189円）
- 販売期間：2015年8月5日（水）～2015年9月初旬
- 販売：北陸エリア・東海エリア・沖縄県を除く全国

＜本件に関する問い合わせ先＞  
 株式会社サラダクラブ 商品部 阿部・荒金  
 TEL. 03-5384-7690（直通） FAX. 03-5384-7805  
 〒182-0002 東京都調布市仙川町 2-5-7  
<http://www.saladclub.jp> E-mail. [info@saladclub.jp](mailto:info@saladclub.jp)

＜お客様からの問い合わせ先＞  
 お客様相談室 TEL. 0120-662-831