



パッケージサラダ×おすすめ食材で“必要な栄養素”を賢く補う
特設サイト「キレイを育むサラダ習慣」を3月13日公開
～管理栄養士監修の栄養素別レシピを毎月紹介～

株式会社サラダクラブ

株式会社サラダクラブ（代表取締役社長：新谷昭人、本社：東京都調布市）は、パッケージサラダにおすすめ食材をプラスして効率よく必要な栄養素を補える特設サイト「キレイを育むサラダ習慣」（<https://www.saladclub.jp/special/salad-habit/>）を、2026年3月13日（金）に公開します。

近年、健康や美容への関心が高まる一方で、忙しい生活の中で栄養バランスを意識した食事を続けることに難しさを感じる人が増えています。当社が発表した「サラダ白書2025」※¹では、約4割の方が野菜を摂取するきっかけとして「必要な栄養素（ビタミン、食物繊維など）を摂りたいから」と回答しました。こうした背景を受け、サラダクラブでは生活者のニーズに応えるため本サイトを立ち上げました。

3月は、気温の変化が大きく心と体を整えたい季節でもあることから、第1弾のテーマを「ビタミンC」としました。「ビタミンC」は、体内で生成することができない栄養素のひとつで、毎日の食事から継続的に摂取することが重要です。本サイトでは、料理家で管理栄養士でもある沼津りえ先生監修のレシピや、サラダクラブスタッフおすすめレシピを紹介しています。

特設サイト「キレイを育むサラダ習慣」では、管理栄養士によるレシピのほか、パッケージサラダの栄養に関する疑問への回答なども掲載し、日々の生活に寄り添う「新しいサラダ習慣」を提案してまいります。

<特設サイト概要>

サイト名：キレイを育むサラダ習慣

URL：<https://www.saladclub.jp/special/salad-habit/>

公開日：2026年3月13日（金）

内容：・管理栄養士監修レシピ
・サラダクラブスタッフおすすめレシピ
・おいしさへのこだわり



QRコード



特設サイト「キレイを育むサラダ習慣」

■特設サイト「キレイを育むサラダ習慣」の主なコンテンツ

以下の3つのコンテンツを通じて、栄養を意識したサラダの楽しみ方を紹介します。

1. 管理栄養士監修レシピ

料理家・管理栄養士の沼津りえ先生監修によるレシピを掲載します。パッケージサラダに旬の食材をプラスすることで、見た目も味わいも満足度の高い一皿に仕上がっています。

沼津 りえ 先生

管理栄養士・料理家・調理師。企業のレシピ開発やテレビ・雑誌などでも活躍し、管理栄養士の知識を生かした作りやすいレシピに定評があります。



<掲載レシピ>

たっぷりフルーツの春サラダ！

いちごとグレープフルーツの酸味に、チーズのコクが相性抜群。簡単にビタミンCも補給！お洒落で華やかなごちそうサラダです。

ビタミンC 75mg/1人前



【材料】（2人前 / 所要時間：約5分）

◆3種レタスのイタリアンサラダ	1袋
カッテージチーズ	20g
いちご	6粒
グレープフルーツ	1個
レモンドレッシング	
レモン果汁	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
はちみつ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①いちごはへたを除いて半分（または4等分）に切る。グレープフルーツは皮をむき、薄皮を取り除いておく。
- ②ボウルにレモンドレッシングの材料をあわせて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③お皿に「3種レタスのイタリアンサラダ」を盛りつけ、その上に①をトッピングする。カッテージチーズを散らし、②のドレッシングを回しかけて完成！

新じゃがいもの和風たこサラダ

新じゃがいものホクホク感とたこの旨味が、ごまドレと相性抜群。大根と白ねぎでさっぱり、主菜になる食べ応え満点で、ビタミンCが摂れるごちそうサラダです。

ビタミンC 39mg/1人前



【材料】（2人前 / 所要時間：約12分）

◆白ねぎ香る和風サラダ	1袋
キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ2
茹でだこ	40g
新じゃがいも	100g

【作り方】

- ①茹でだこは薄切りにする。じゃがいもの皮をよく洗い、半月切りにして3分位水につける。水切りしてからボウルに入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分、柔らかくなるまで加熱する。
- ②①のじゃがいもに「深煎りごまドレッシング」を入れて混ぜる。粗熱が取れたら「白ねぎ香る和風サラダ」、茹でだこを加えて軽く混ぜる。お皿に盛りつけて完成！

2. サラダクラブスタッフおすすめレシピ

サラダクラブスタッフおすすめのレシピを掲載します。レシピには、1人前あたりのビタミンC量を紹介し、毎日の献立づくりに役立てることができます。

<掲載レシピ(例)>

キウイとカマンベールチーズのペビーリーフサラダ

ビタミンC 46mg/1人前



緑黄色野菜とチキンのキムチマヨ和えサラダ

ビタミンC 50mg/1人前



3. おいしさへのこだわりについて

サラダクラブのおいしさ研究や鮮度保持技術のポイントに加えて、「パッケージサラダには、栄養素が失われているのではないか」という生活者の疑問にお答えするコンテンツを掲載しています。

※1 サラダ白書 2025 (全国 2,060 人の 20~69 歳の男女に Web アンケート調査)

◆約 42%の方が野菜をとらなきゃと思うきっかけとして「必要な栄養素(ビタミン、食物繊維など)をとりたいたから」と回答

Q. あなたが「野菜をとらなきゃ」と思うきっかけを教えてください。

【野菜摂取のきっかけ TOP5】

1	必要な栄養素(ビタミン、食物繊維など)をとりたいたから	41.8%
2	1日の野菜の必要摂取量に届いてないから	27.7%
3	体重の増加が気になるから	19.7%
4	便秘気味だから	19.6%
5	美容にいいから	17.0%

■株式会社サラダクラブについて

株式会社サラダクラブは、野菜の鮮度とおいしさにこだわり、洗わずにそのまま食べられる「パッケージサラダ」を製造・販売しています。キューピー株式会社と三菱商事株式会社の共同出資により 1999 年に設立しました。利便性と価格が一定という経済性が評価され需要が拡大しているパッケージサラダ市場で、サラダクラブは国内最大のシェア(金額)*を占め、販売店舗数は 18,200 店(2025 年 12 月現在)となっています。

* マクロミル QPR (サラダメーカー別 2024 年 3 月-2025 年 2 月)

■サステナビリティへの取り組み

当社では、産地からご家庭までのフードロスを低減し、サステナビリティへの取り組みを推進しています。産地との安定的な取引や増量企画を通じた、持続的な生産体制の維持や産地廃棄の削減。工場内で発生した野菜の未利用部を堆肥の材料にし、それをもとに作られた堆肥を使用して野菜の栽培を行う循環型農業の実現。パッケージサラダの鮮度保持延長の実現により、ご家庭・販売店での消費期限切れに伴う廃棄の低減などの取り組みを行っています*。

* 詳細はサステナビリティページ (<https://www.saladclub.jp/company/sustainability/>) をご参照ください。

■サラダファーストについて



野菜の彩りで、食卓はもっと華やかに。
栄養バランスは理想に近づきより健康的な食生活に。
野菜にふれる楽しさに包まれて、心はもっと豊かに。
私たちはこれからも、
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きます。

<https://www.kewpie.co.jp/saladfirst/>

<本件に関する問い合わせ先>

株式会社サラダクラブ マーケティング部 広報担当 吉田

TEL. 03-5384-7690 (直通) FAX. 03-5384-7805

〒182-0002 東京都調布市仙川町 2-5-7

<https://www.saladclub.jp> E-mail. 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