

サラダを学び、サラダを知る!

# サラダの

# 魅力

# サラダとは？

サラダの語源は、ラテン語で「塩」を意味するsal（サール）が由来です。現在はマヨネーズやドレッシングが一般的ですが、古くは塩で味つけされていました。

サラダは、英語ではsalad（サラダ）という発音なので、日本にはポルトガル語のsalada（サラダ）が伝わり、定着していると考えられます。

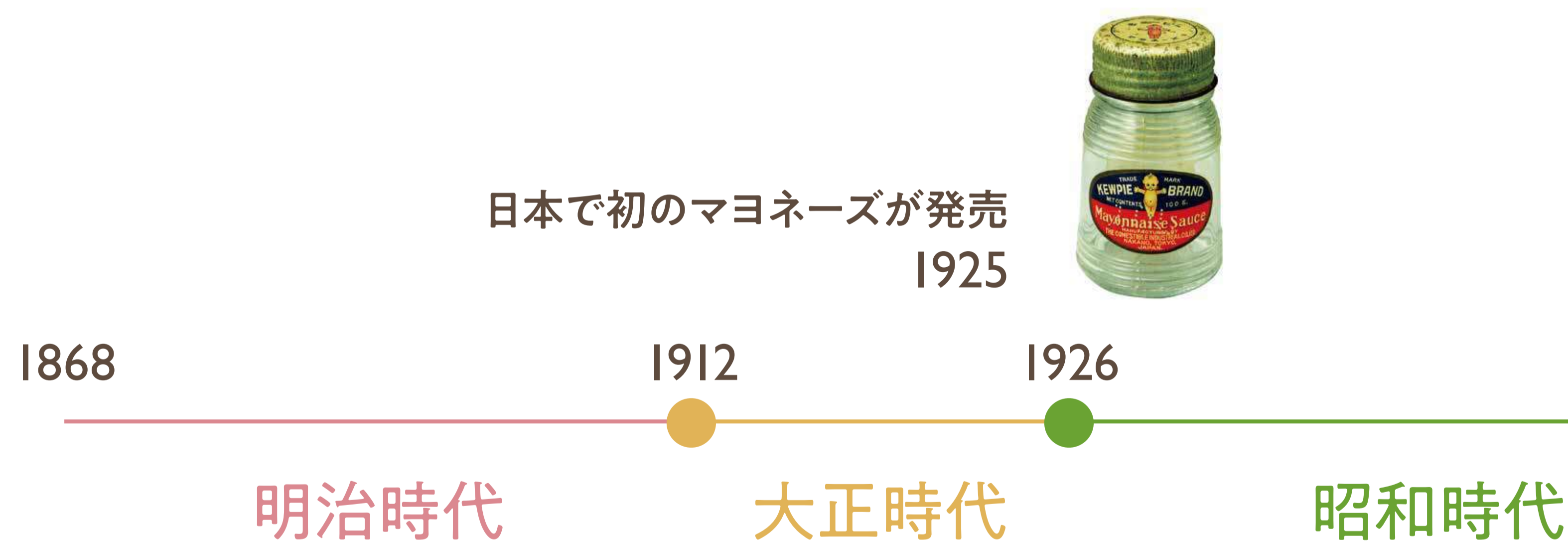
出典：杉村喜光著、「そんな理由!! アレにもコレにも!モノのなまえ事典」ポプラ社, 2023.



## サラダの歴史

日本のサラダの歴史は比較的新しく、西洋の食文化の影響を受けて現代に至っています。

日本におけるサラダの発展は、以下のような歴史的な流れに沿って進んできました。



### 西洋のサラダの導入と普及

日本におけるサラダの歴史は、明治時代に始まります。この時期、日本は近代化とともに、西洋の文化や食文化を積極的に取り入れ始めました。特に、サラダはその健康的で栄養価の高いイメージから、早くから日本の食卓に登場しました。当初は西洋風のレシピやドレッシングが中心でしたが、日本独自のアレンジが加わりました。

### サラダの多様化と定着

大正時代から昭和時代にかけて、日本のサラダはさらに多様化しました。特に、戦後の食糧難の時期において、一般家庭でも生野菜を使ったサラダが身近な食事として広まりました。また、この時期にはアメリカからの影響も受け、マヨネーズベースのポテトサラダやコールスローなどが定番として定着しました。

サラダは、

「健康や美容」「地域経済」「時代に合った食文化のシンボル」

として、さらに「野菜摂取の推進」という社会的役割を果たしています。



日本初のドレッシングが、キューピー株式会社から発売。ドレッシングがサラダの普及を後押ししました。植物油と酢と塩を混ぜ合わせたドレッシングは古代ローマ時代からあり、サラダを着飾ってきました。

日本で初のドレッシングが発売  
1956



1946

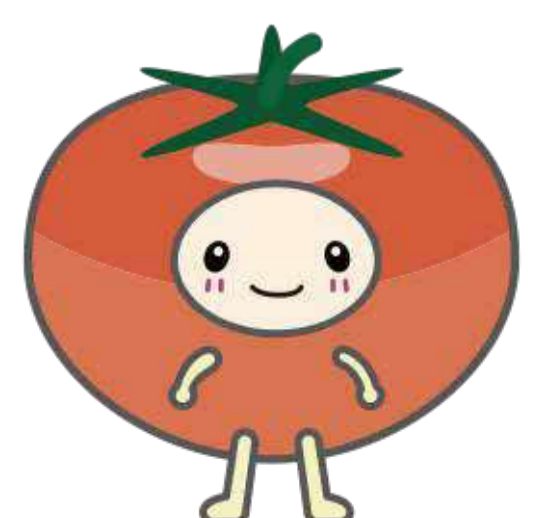
1970~

## 現代

### 健康志向の高まりとサラダの進化

現代では、健康志向の高まりや食の多様化が進む中で、日本のサラダもさまざまな進化を遂げています。例えば、オーガニック野菜を使ったサラダや、地産地消にこだわったサラダ、ヴィーガンやグルテンフリーに対応したサラダなどが登場しています。また、レストランやスーパーマーケットでは多彩な種類のサラダが提供され、消費者のニーズに応えるための努力が続けられています。

ドレッシングのバリエーションも洋風・和風・中華風と増え、サラダメニューも多彩になりました。健康志向の高まりもあり、ノンオイルドレッシングも誕生しました。更にサラダは食卓の脇役から主役へ、副菜から主菜・主食にもなり得るなど、進化を遂げています。



# サラダを食べて 野菜摂取量を増やそう！

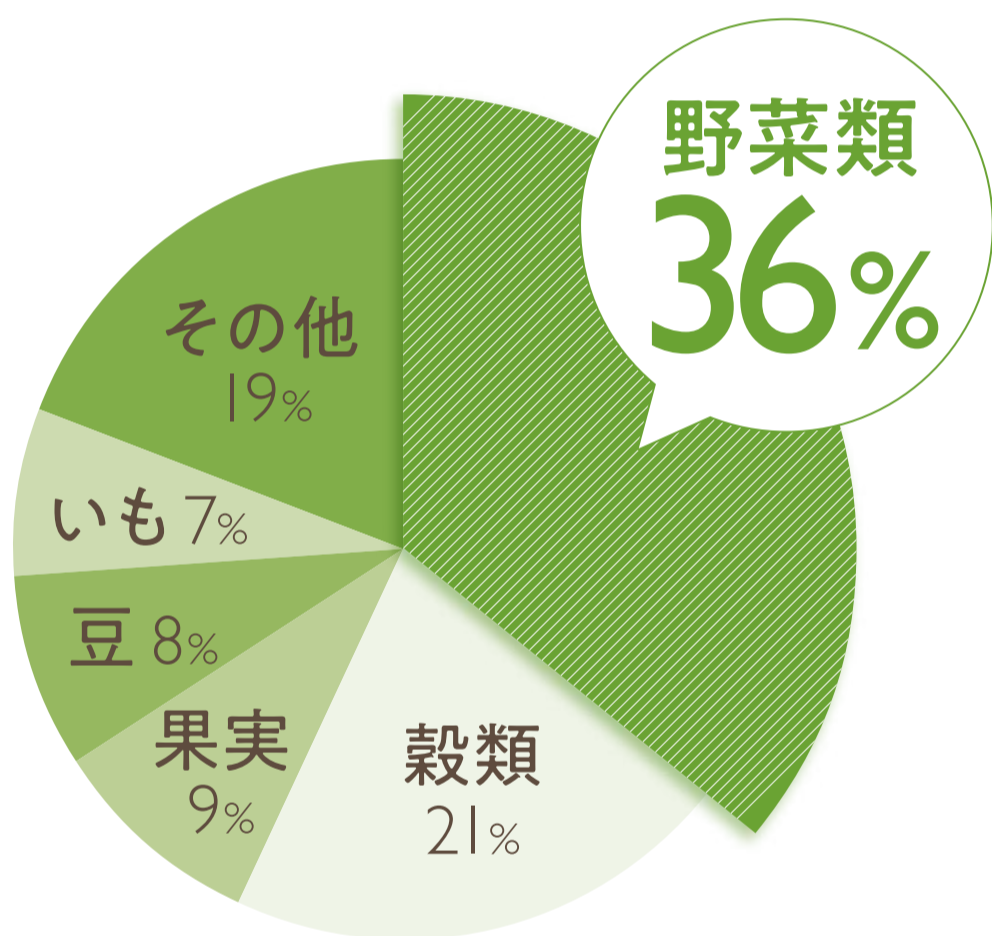
～なぜ350g摂る必要があるの？～

野菜の摂取目標量には理由があります。健康づくりの指標である「健康日本21」（厚生労働省）によると、**食物繊維やビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミン、カリウム**を多く摂ることで**病気のリスクが下がる**ことが分かっています。これらの栄養素は野菜に多く含まれていて、**毎日350グラム以上の野菜を食べることが勧められています**。野菜をたくさん食べる人は**心臓病やがんになるリスクが低い**という研究もあります。しかし、実際には日本人の野菜摂取量は目標より一日70グラム（あと一皿分）ほど足りない状態です。

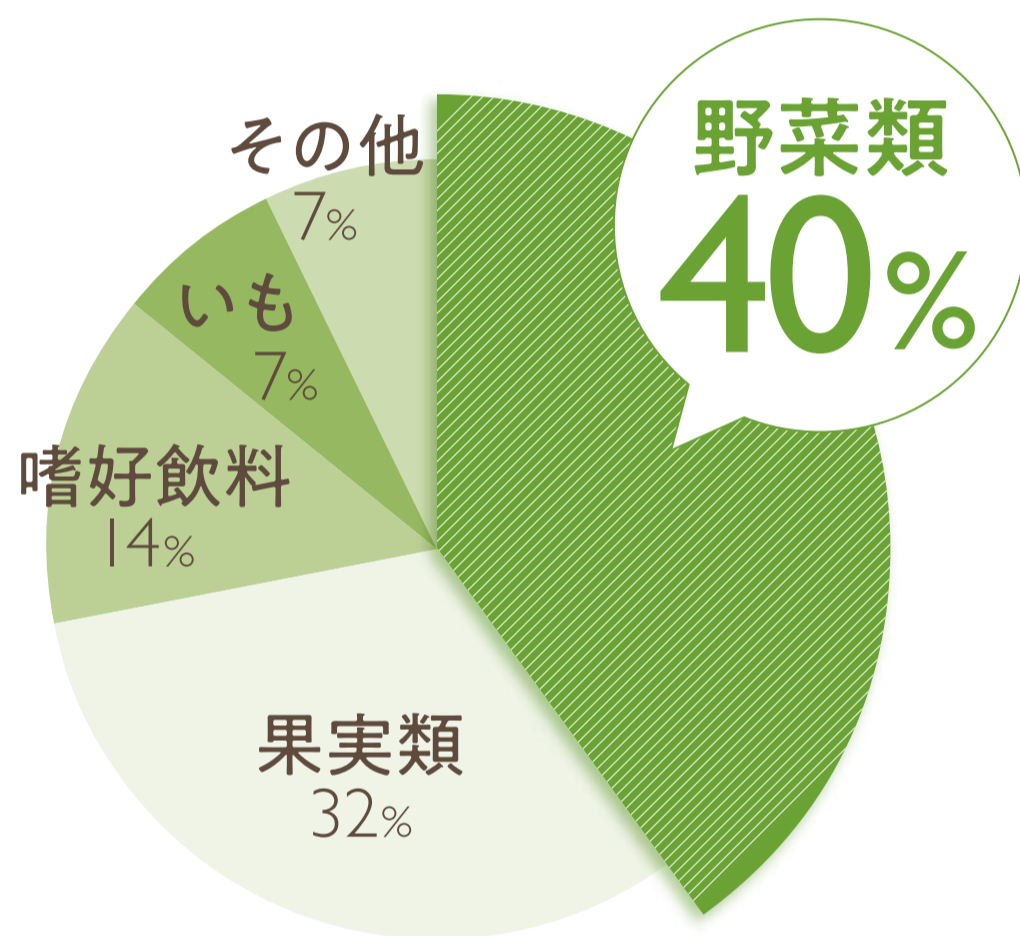
## 野菜から摂れる栄養素

野菜は食物繊維、ビタミンC、カリウムの主な摂取源

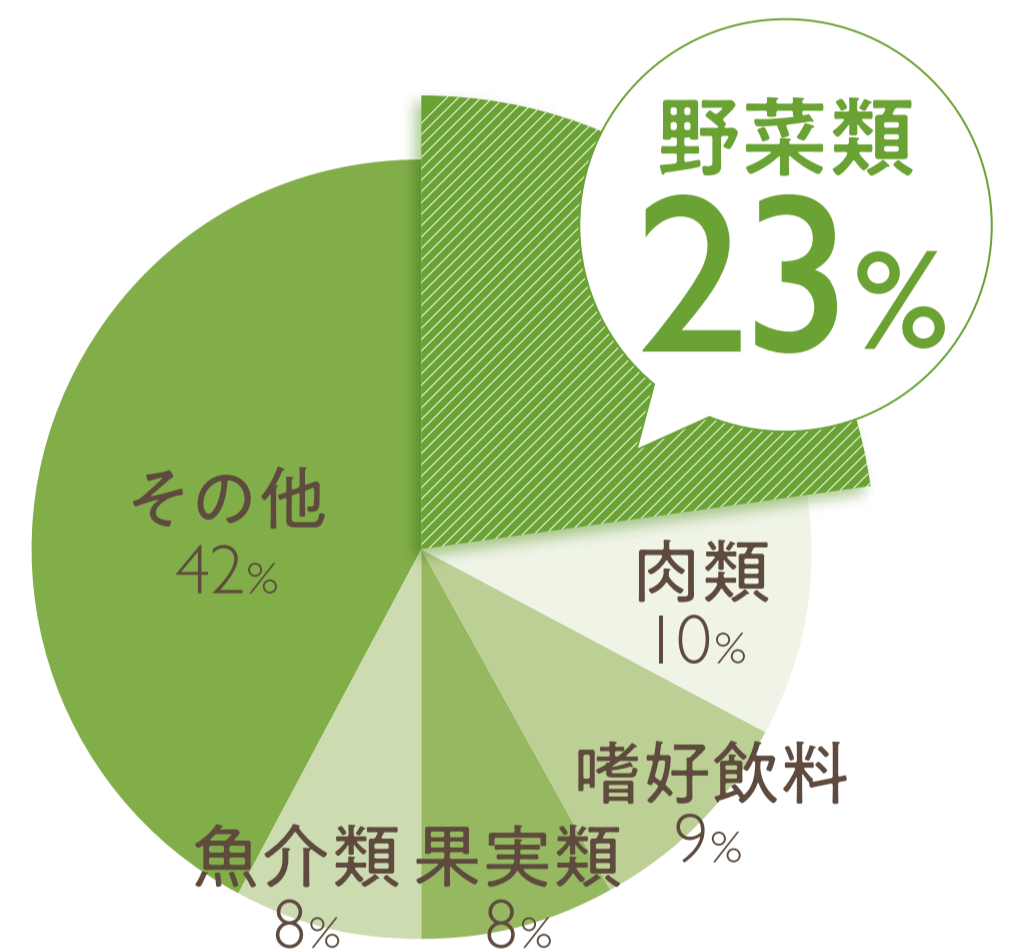
### 食物繊維



### ビタミンC



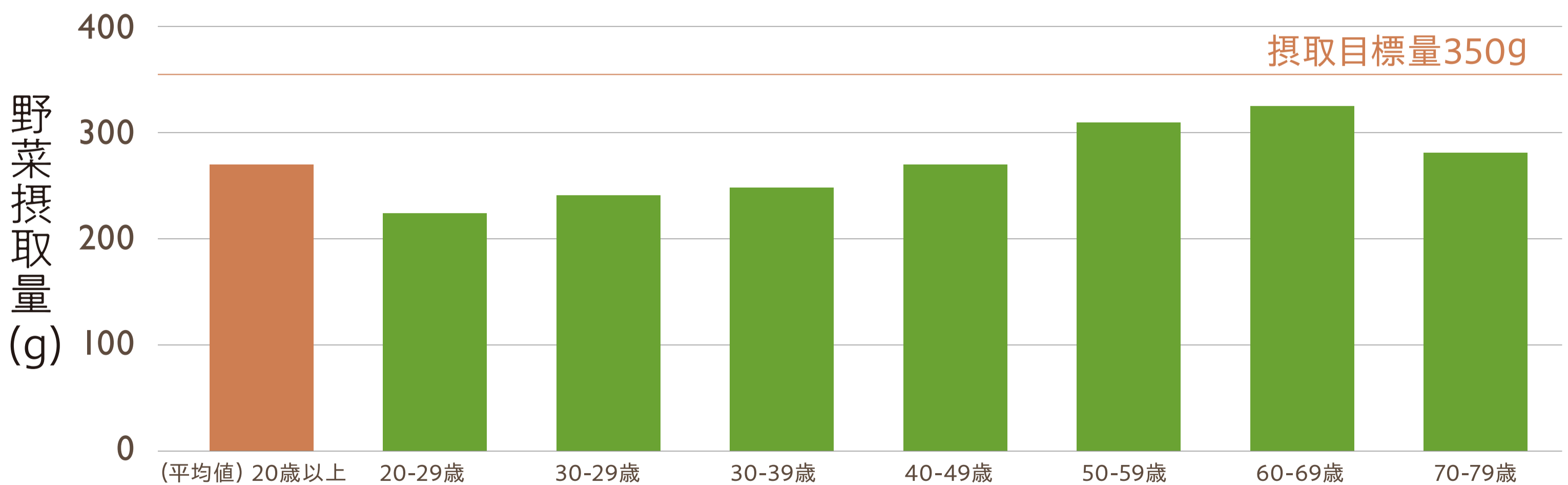
### カリウム



出典：厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

## 一日に野菜をこれくらい食べている！

20歳以上の日本人の平均野菜摂取量は280.5g



摂取目標量350gと比較するため、各年齢層の平均摂取量を示しています

出典：厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」

# 野菜の定義を知ろう！

そもそも、野菜の定義はどのように決めるのでしょうか？

野菜摂取目標量350gで示すのは、栄養的な観点で分類された「野菜」です。

その他にも、生産・流通・消費に基づく定義があります。食生活の中で、目的に応じた野菜の定義があるのも野菜の魅力の一つです。

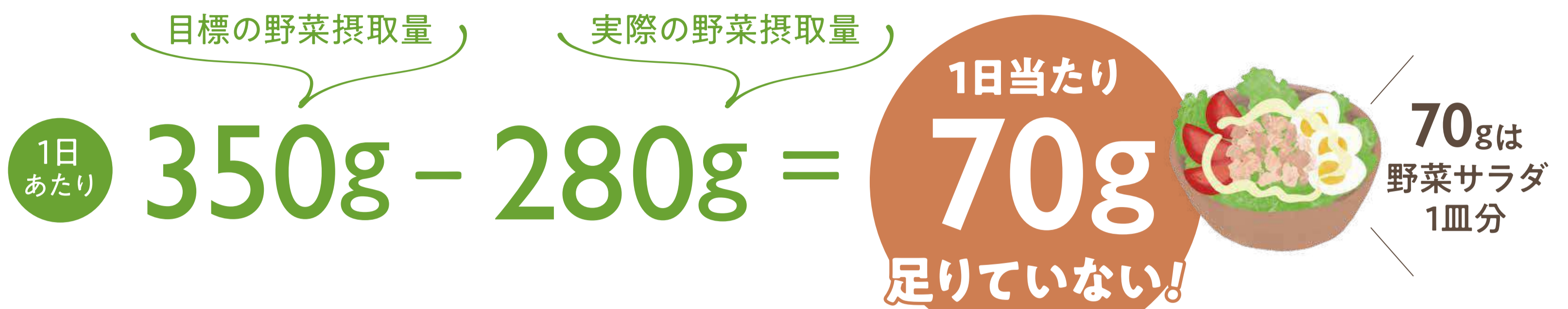
	文部科学省 食品標準成分表	農林水産省 作況調査	農林水産省 食料需給表	総務省 家計調査
じゃがいも 	いも類	野菜	いも類	野菜
さつまいも 	いも類	特定作物	いも類	野菜
さといも 	いも類	野菜	野菜	野菜
いちご 	果実類	野菜	野菜	果物
メロン 	果実類	野菜	野菜	果物
スイカ 	果実類	野菜	野菜	果物
生しいたけ 	きのこ類	特定農作物	きのこ類	野菜

栄養的な観点から分類    生産上の特性から分類    消費上の分類

野菜科学研究会では、分類上の判断が  
 分かれる品目も全て野菜として扱っています  
 ただし、いも類、果実類、きのこ類も  
 さまざまな栄養素を含んでおり、サラダの材料として  
 使っていたきたい素材です



# どのくらい野菜が足りていないんだろう？



出典：厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

## 不足している野菜70gはどれくらい？

例えば、中くらいのブロッコリーなら「約1/3株」、白菜なら「約1枚」。

### 各野菜70gの目安量



ブロッコリー-  
1/3株



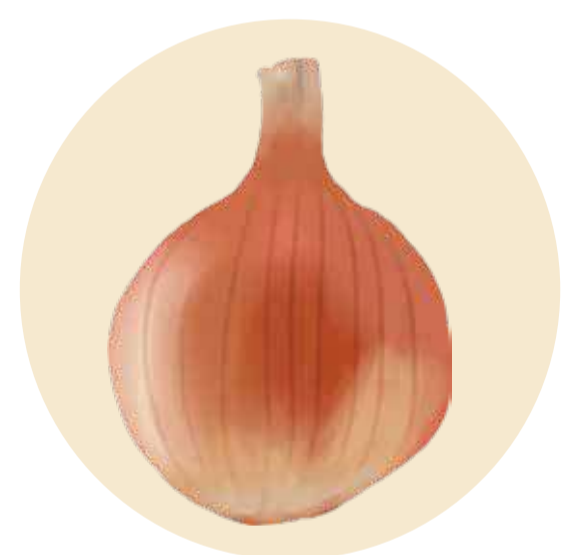
大根  
2cm



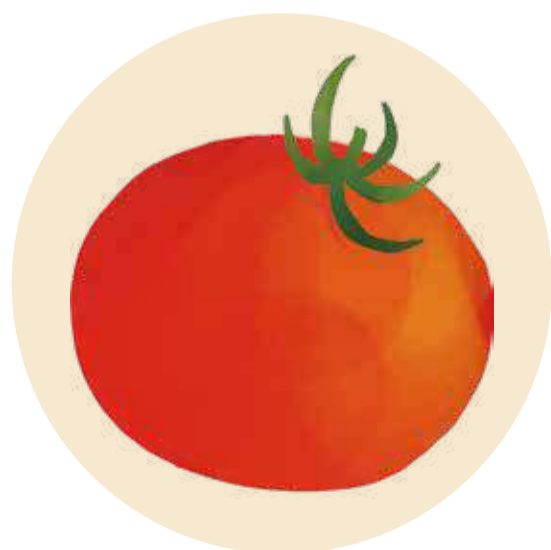
白菜  
1枚



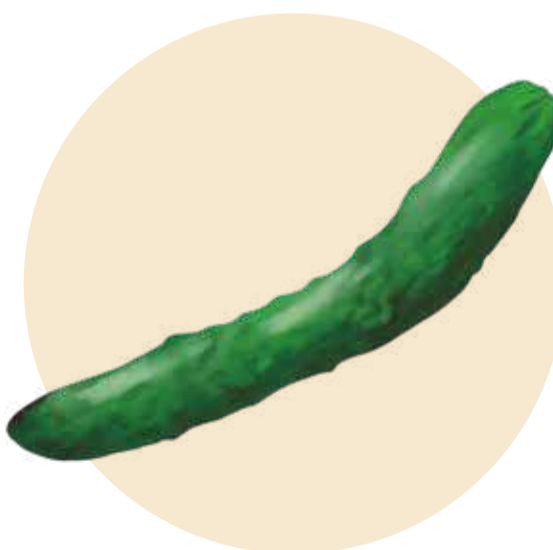
キャベツ(大)  
1枚



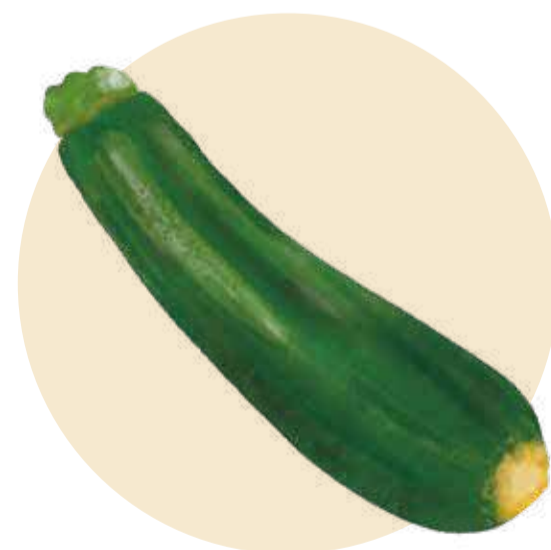
玉ねぎ(大)  
1/3個



トマト(小)  
1/2個



きゅうり  
3/4本



ズッキーニ  
1/3本



にんじん(小)  
1/2本

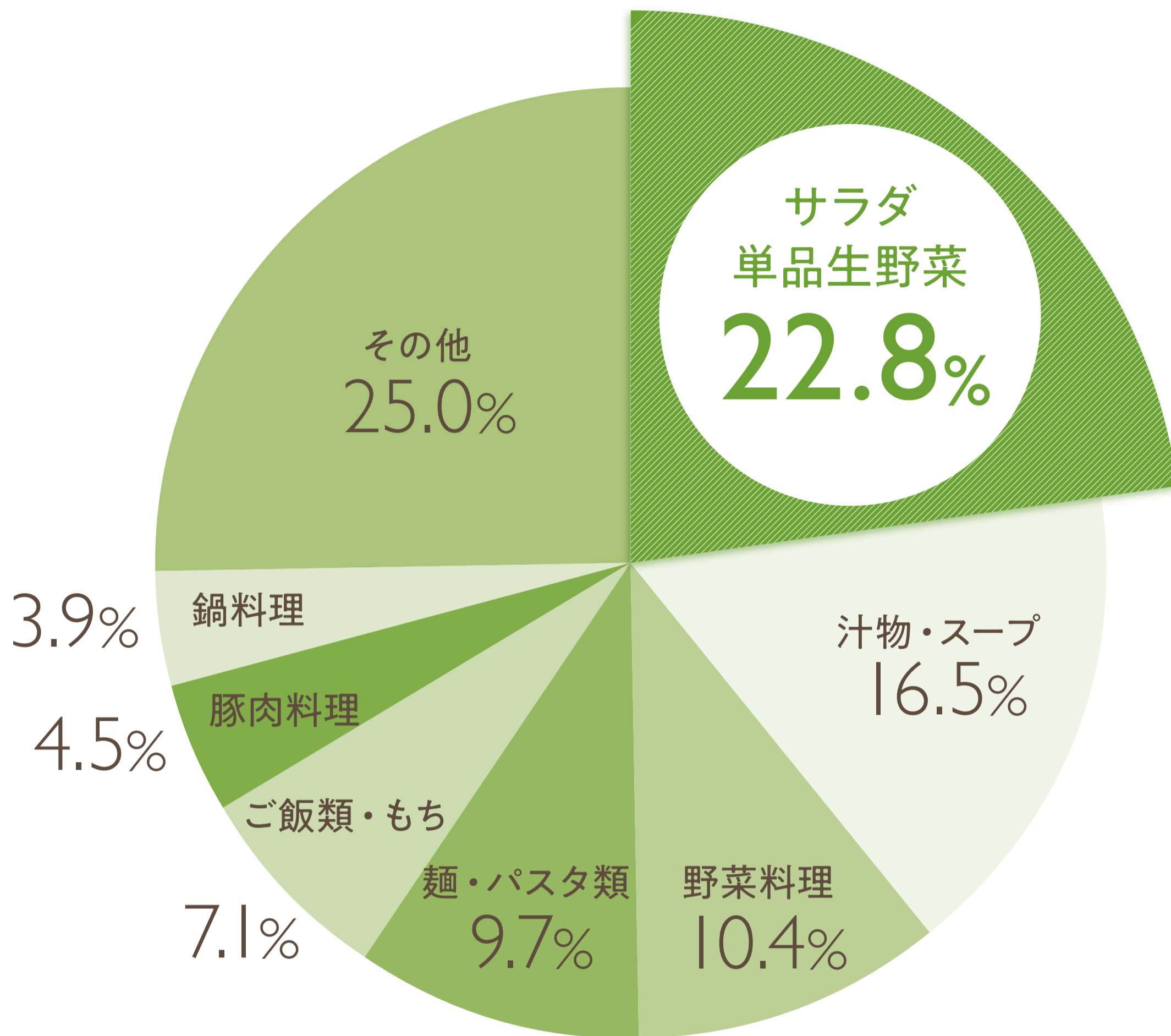
こうして可視化されると、あとちょっと！ いけそう！ という気もしてきますね。

サラダは、野菜メニューの中で最も食卓に上がるポピュラーなメニューです。

普段の食事に野菜を取り入れる際は、是非サラダで摂ってみてはいかがでしょうか。

# 野菜不足はサラダで解決しよう！

野菜メニューの食卓出現数構成比



資料：ライフスケープマーケティング「食MAP」  
 期間：2023年1月1日～2023年12月31日  
 ※野菜＝葉茎・根菜・果菜類、冷凍の野菜、きのこ・山菜

## 食マップメニューランキングTOP10

メニュー	2023年
1 飲料	1,093.4
2 ご飯類・もち	481.4
3 パン類	250.4
4 汁物・スープ	209.4
5 サラダ・单品生野菜	202.3
6 生の果物	170.2
7 野菜料理	145.5
8 プリン・ヨーグルト類	140.0
9 菓子類	137.0
10 麺・パスタ類	124.7

資料：ライフスケープマーケティング「食MAP」

ランキング  
**5**位

全 **46** メニュー中

# 世界をサラダで旅しよう！

海外には、バラエティ豊かなサラダがたくさんあります。

冬の温サラダ・夏のサラダ麺など、新たな食べ方も増えています。

世界各国の食文化が反映されたサラダで、旅気分を味わってみましょう。

パイザンヌサラダ



フランス

ポテトサラダ



ドイツ

ミモザサラダ



ロシア

コブサラダ



アメリカ合衆国

中国



フルーツサラダ

タイ



ヤムウンセン

メキシコ



シーザーサラダ

ギリシャ



タラモサラダ



ワカモレ

サラダを通して世界をめぐるう！





# サラダを前菜として食べよう！

前菜とは、食事のはじめに提供する料理全般のことを指します。

メインの料理（主菜）の前に食べる料理であることから、前菜と呼ばれています。

前菜は、食欲を刺激するようなサラダ（野菜）メニューが提供されることが多いです。

## 国別の前菜の呼び方



アメリカ  
アペタイザー



英語で「食欲を増進させるもの」という意味です。食事の前に飲むアルコール飲料（食前酒）も、アペタイザーに含まれます。



イギリス  
スターター



イギリスでは、「アペタイザー」ではなく「スターター」と呼ばれています。



フランス  
オードブル/アントレ



オードブルは、日本では「盛り合わせ料理」の意味で使われますが、フランスでは前菜の意味になります。



イタリア  
アンティパスト



語源はラテン語で、「食事の前」という意味があります。



スペイン  
タパス



タパスの語源は、スペイン語の「tapar」で、「覆う」という意味があります。



日本  
先付け



和食のコースで最初に提供される料理は、「先付け」と呼ばれています。懐石料理から由来しています。

# サラダの栄養学

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)  
厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

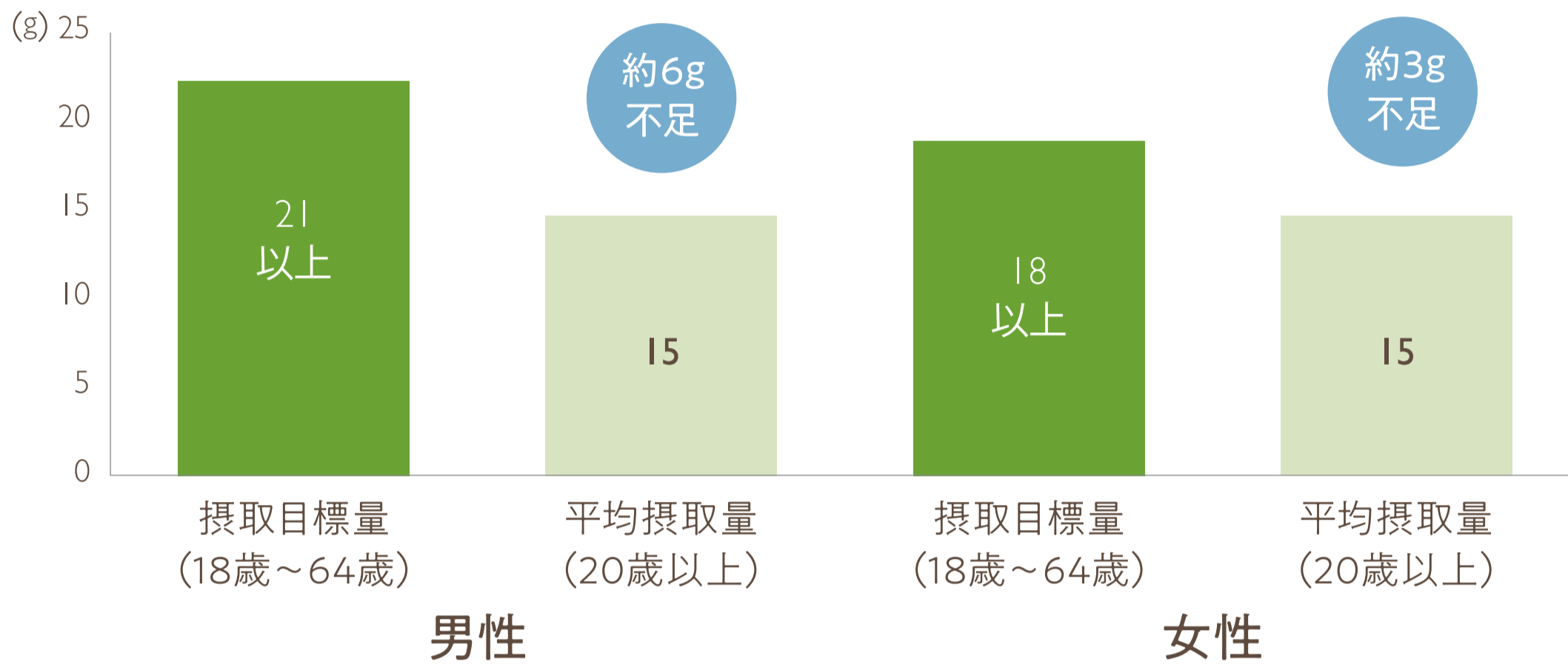
野菜は **食物繊維** **ビタミンA、C、E** **カリウム** の主な摂取源です。

中でも、食物繊維、ビタミンA、カリウムは不足気味。ビタミンCとEは抗酸化作用があるので、積極的に摂りたい栄養素です。

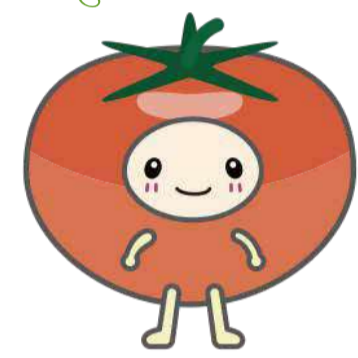
## 1 各栄養素の摂取状況

### 食物繊維

食物繊維は健康維持に欠かせない栄養素ですが、多くの日本人は不足気味です。



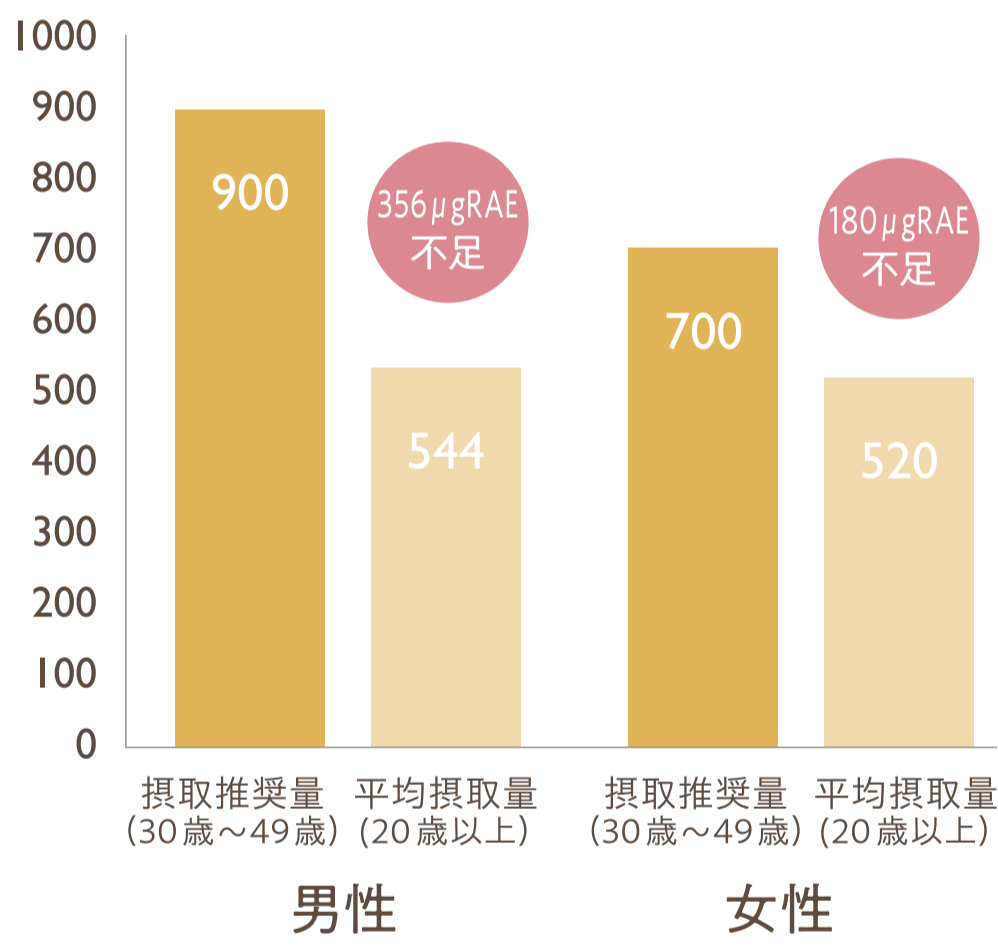
野菜を積極的に摂取することは、食物繊維の摂取不足を補ってくれます。



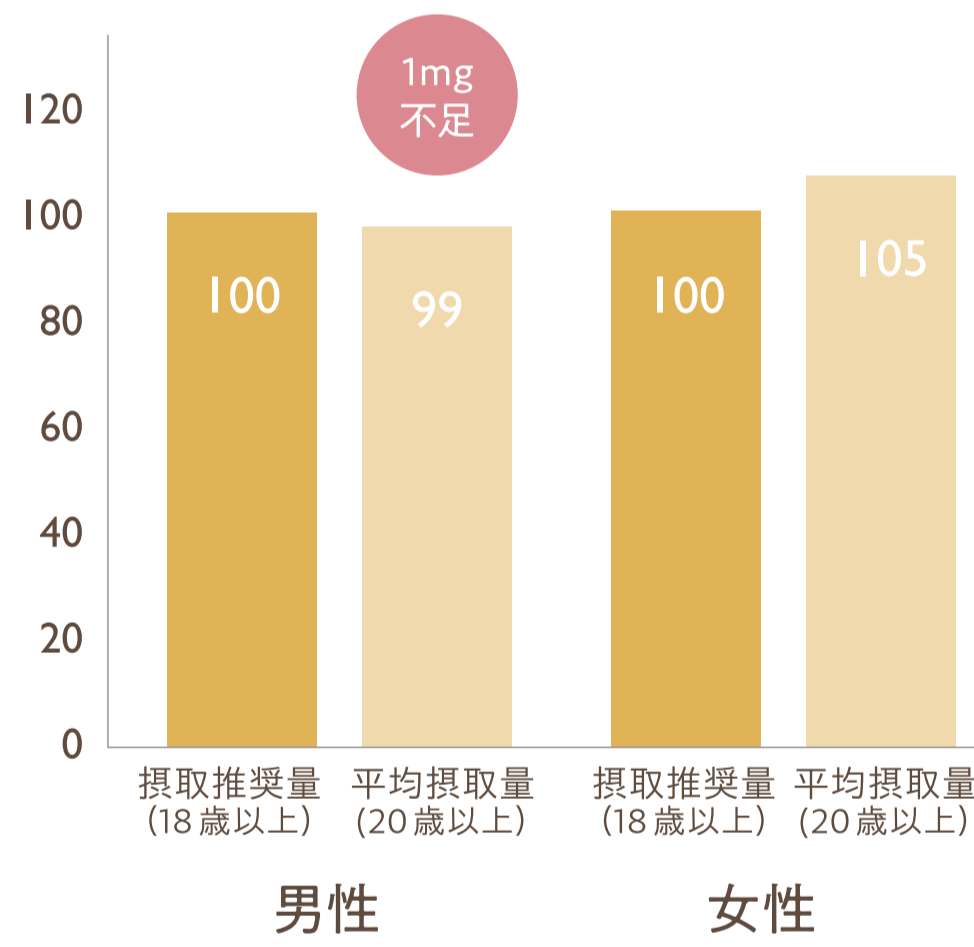
### ビタミンA、C、E

ビタミンAは、油と一緒に摂取することで吸収がよくなります。ビタミンCやEには、抗酸化作用があります。一部の栄養素は、摂取推奨量に対して不足しています。

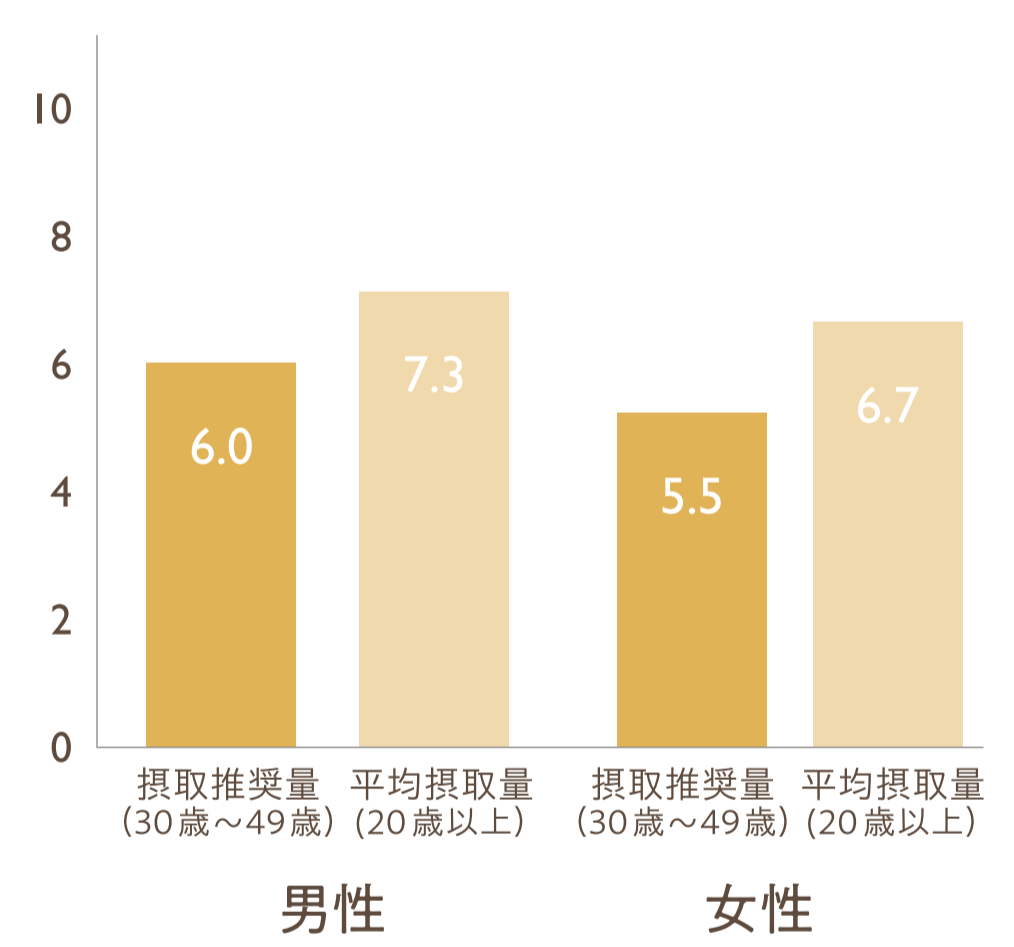
#### ビタミンA (μgRAE/日)



#### ビタミンC (mg/日)

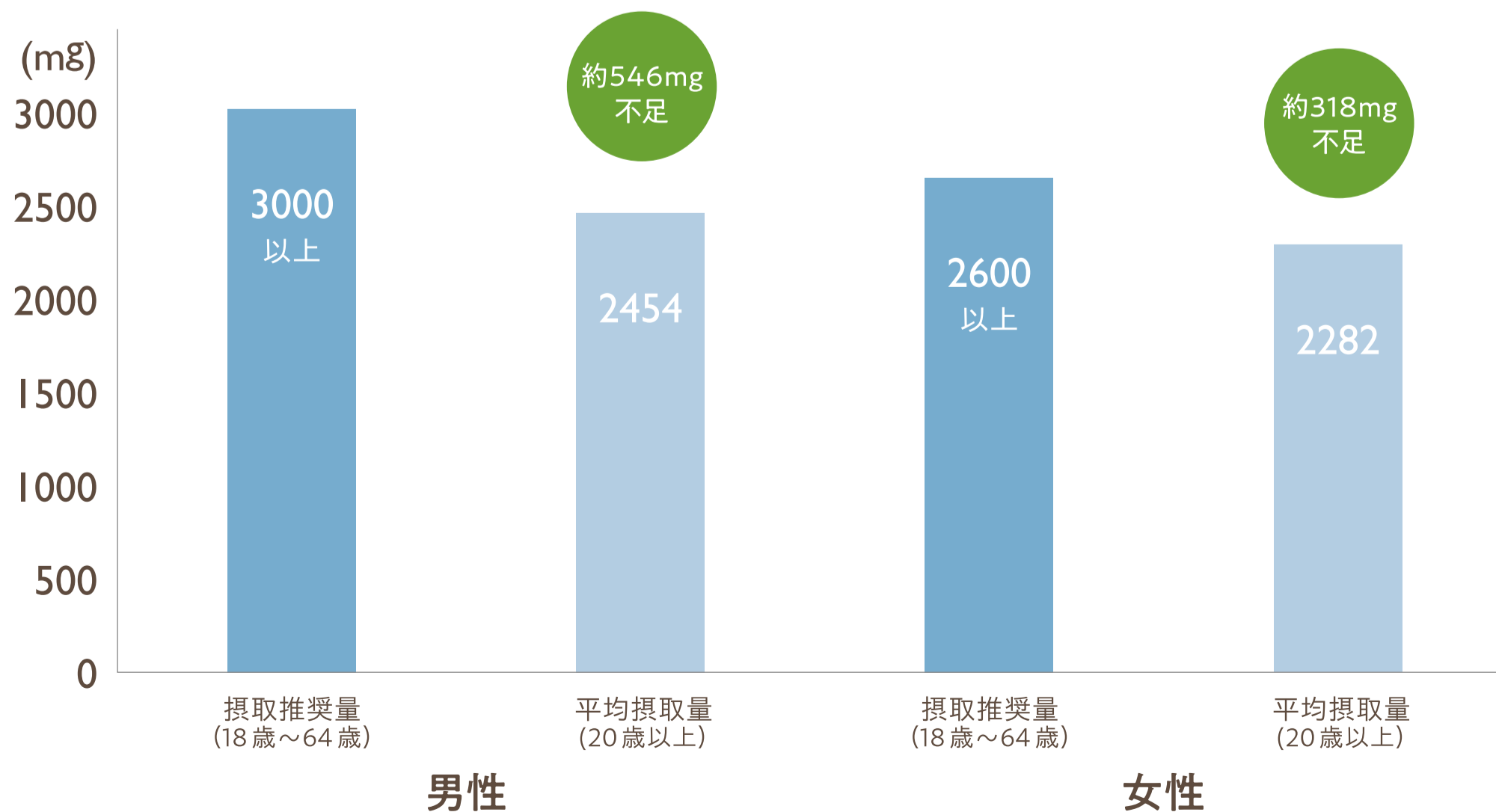


#### ビタミンE (mg/日)



### カリウム

日本人はカリウムが不足しがちです。カリウムは、食塩の摂りすぎを調整するのに役立ちます。



## 2 各栄養素を含むサラダ野菜

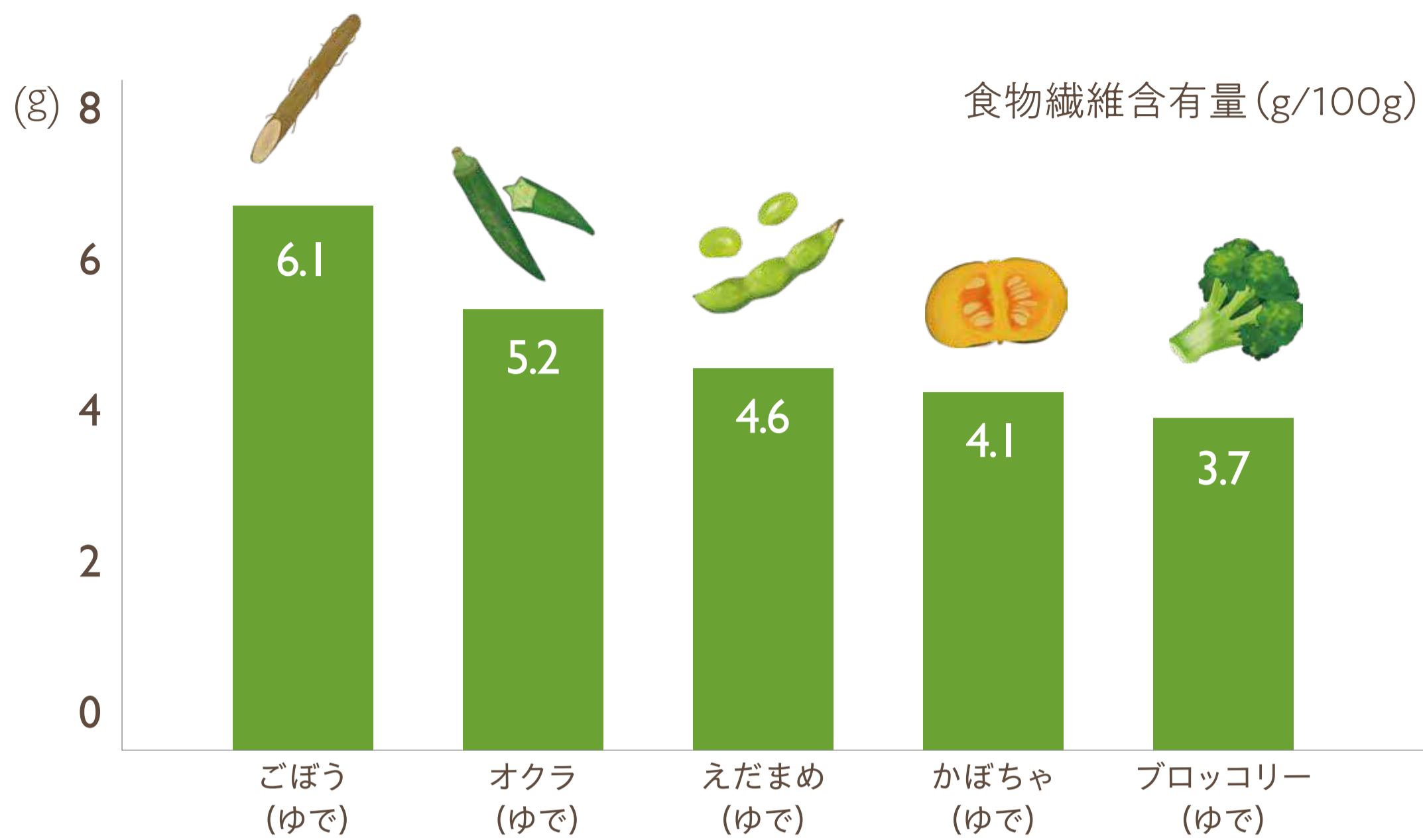
出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）

※サラダに使われる生野菜を中心に食材を選定

※調理方法が掲載されている食材は含有量の多い1つを掲載

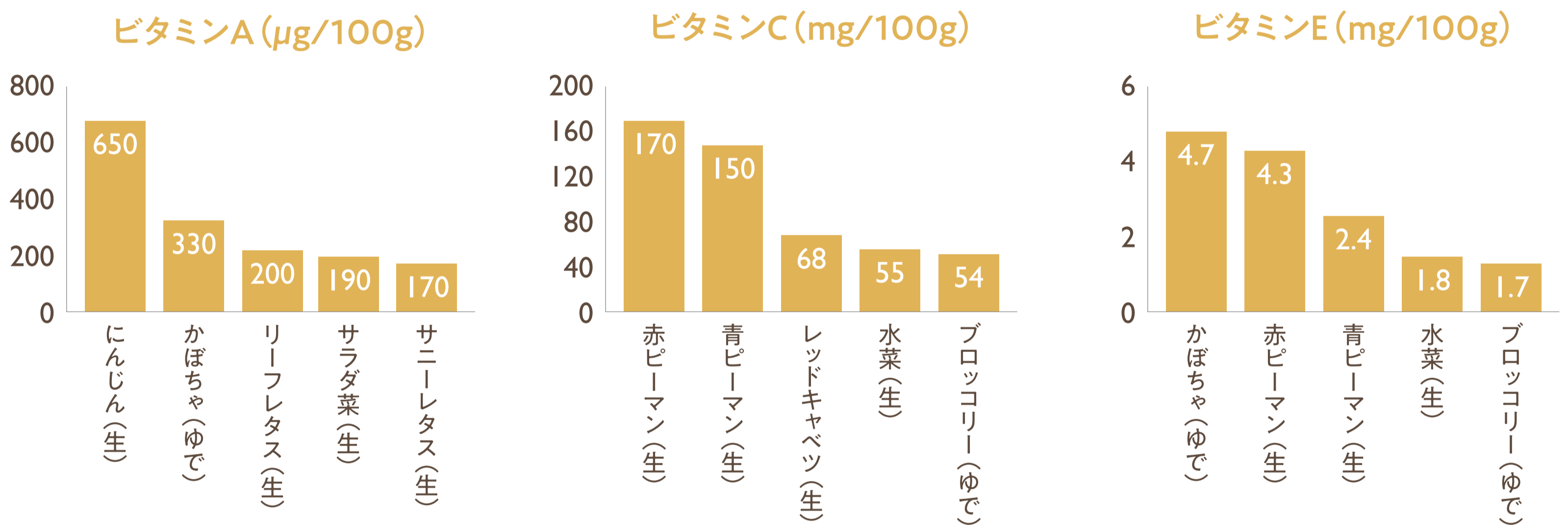
※芋・豆を除く野菜

### 食物繊維を含むサラダ野菜TOP5



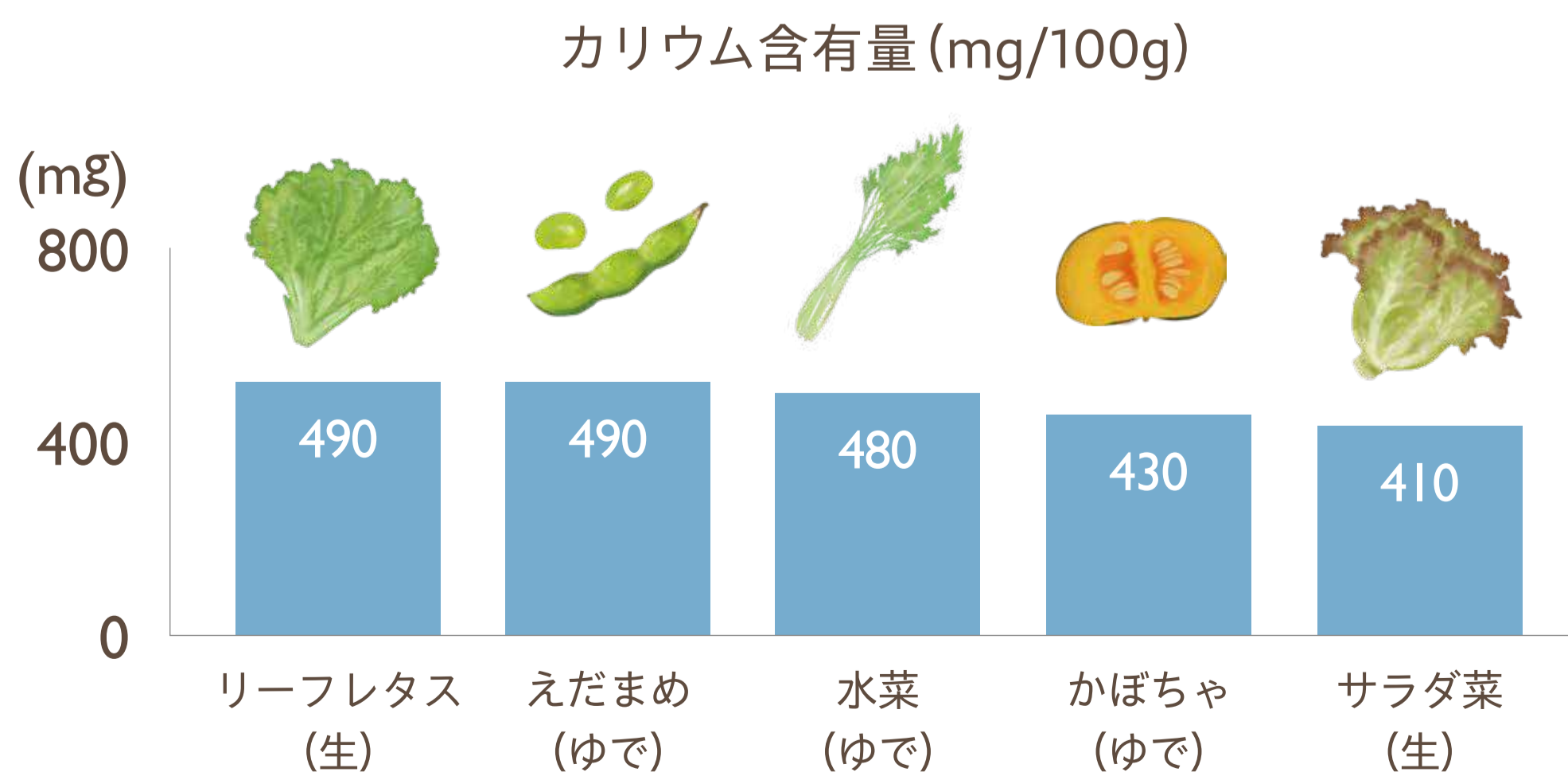
### ビタミンA、C、Eを含む野菜TOP5

ビタミンは、野菜に多く含まれています。野菜をサラダとして摂ることで、これらのビタミンを効率よく摂取することができます。



### カリウムを含む野菜TOP5

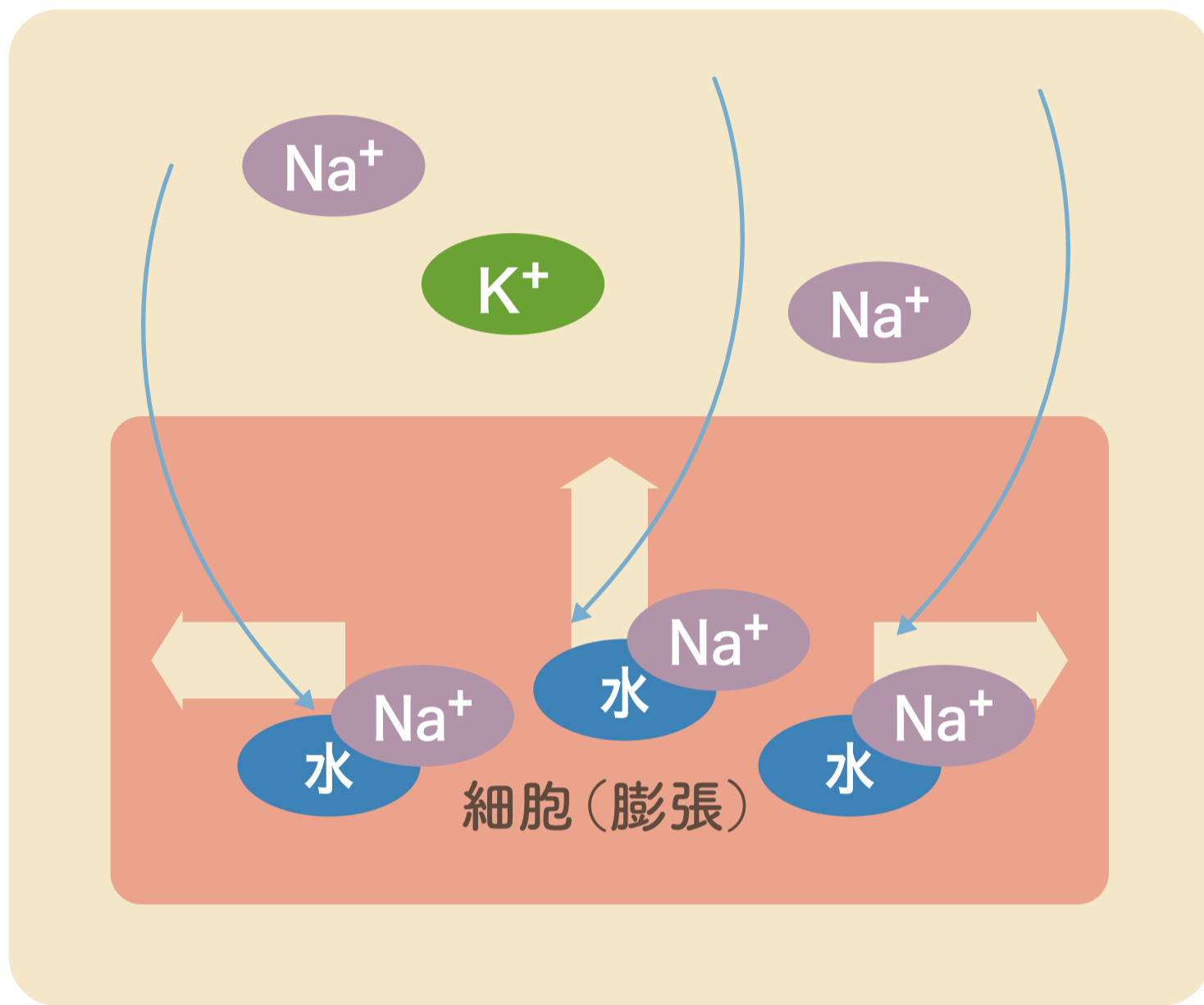
カリウムも野菜に多く含まれており、サラダを食べることでカリウム不足も補うことができます。



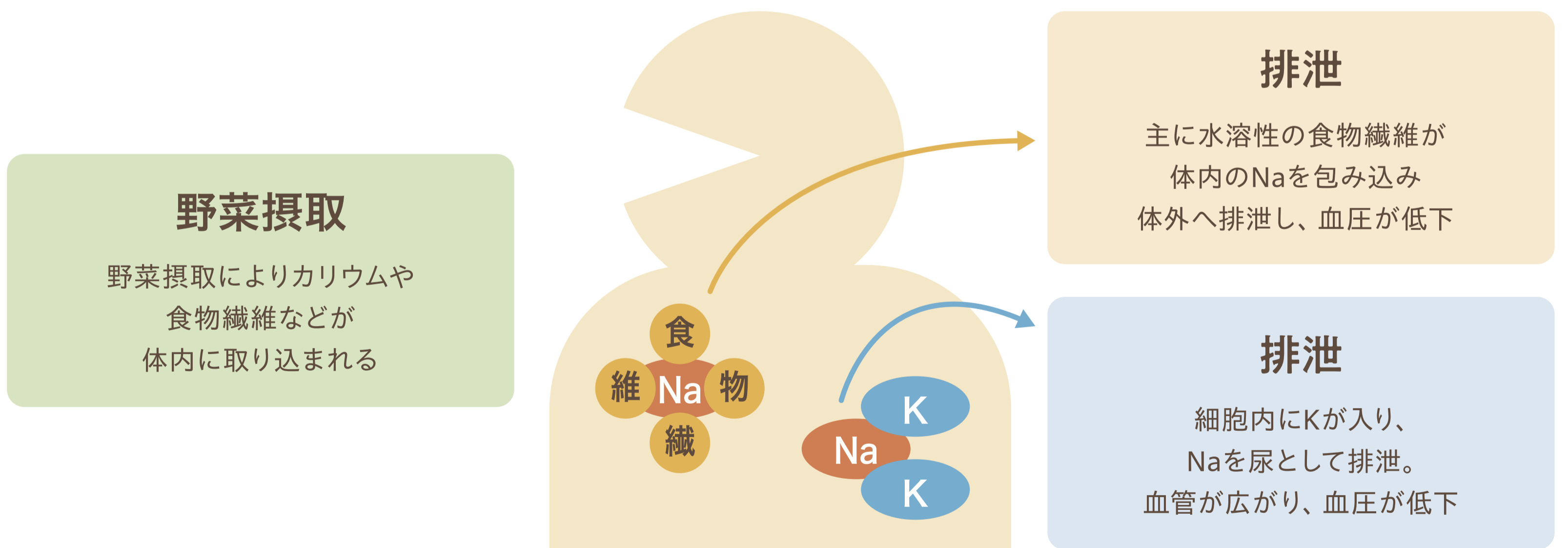
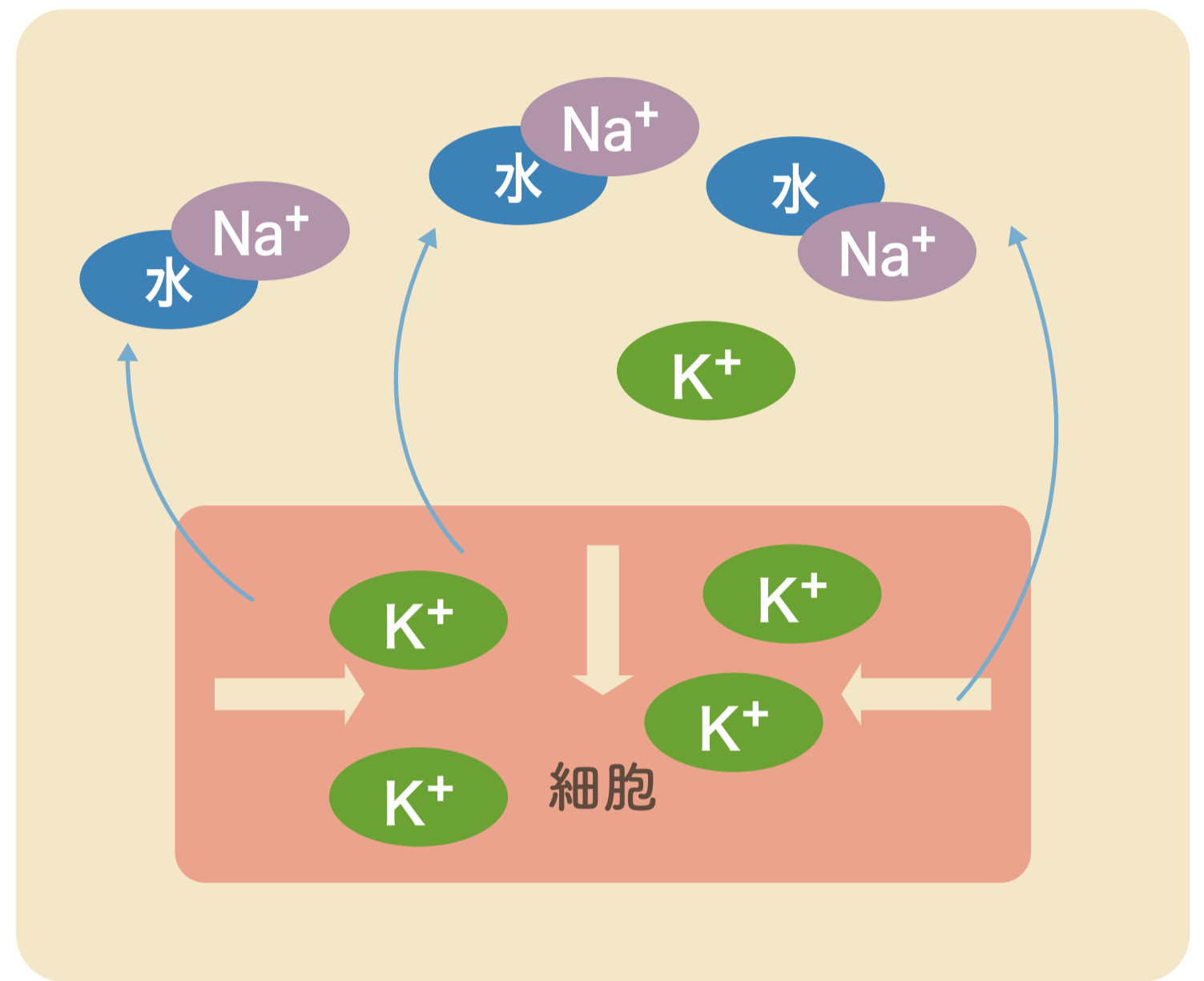
# 野菜を食べて高血圧予防

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になります。また、食物繊維は脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらの摂り過ぎによって引き起こされる肥満や脂質異常症（高脂血症）・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

カリウムが少ないと、ナトリウムが細胞内に水分をため込む



カリウムが体内に十分あると、ナトリウムを排出できる



※腎機能が低下している方などは、カリウムの摂取をコントロールしなければならない場合があります

# 知っておきたい サラダと健康のステキな関係

## 野菜と果物をよく食べている人は死亡リスクが低い 日本人9.5万人を20年間追跡 ～JPHC研究～

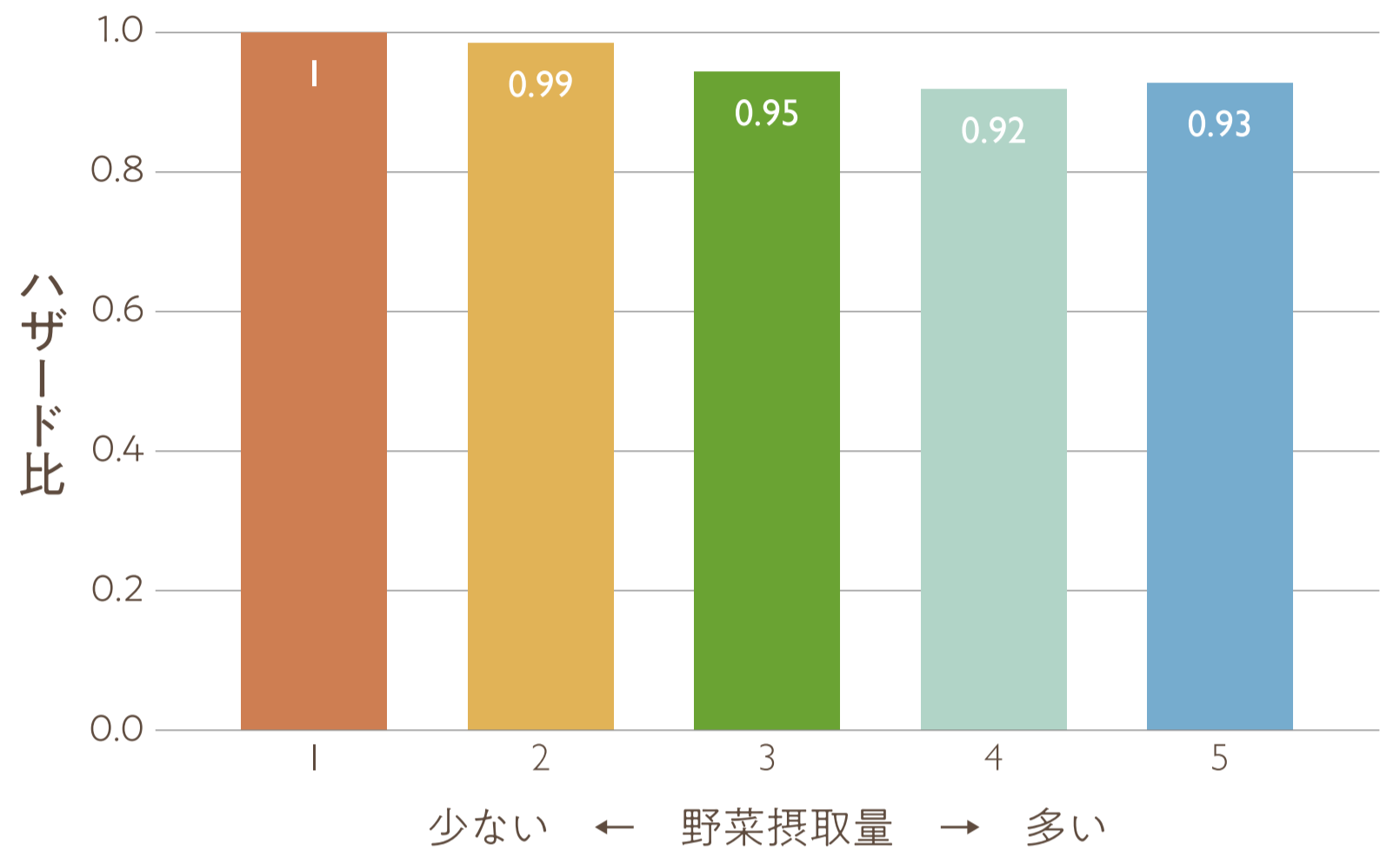
調査国：日本

調査対象者：約95,000人

調査方法

全国10都府県に居住していた40～69歳の方々を対象とし20年間追跡、野菜の摂取量と死亡リスクとの関連を調査した研究

野菜摂取と全死亡の関連



### 結果

**野菜摂取量の多いグループで、全死亡のリスクが低くなる傾向が確認された！**

Sahashi Y et al., Inverse Association between Fruit and Vegetable Intake and All-Cause Mortality: Japan Public Health Center-Based Prospective Study. J Nutr. 2022 Oct 6;152(10):2245-2254.

## 日本人における果物や野菜の摂取と 認知症リスク～JPHC研究～

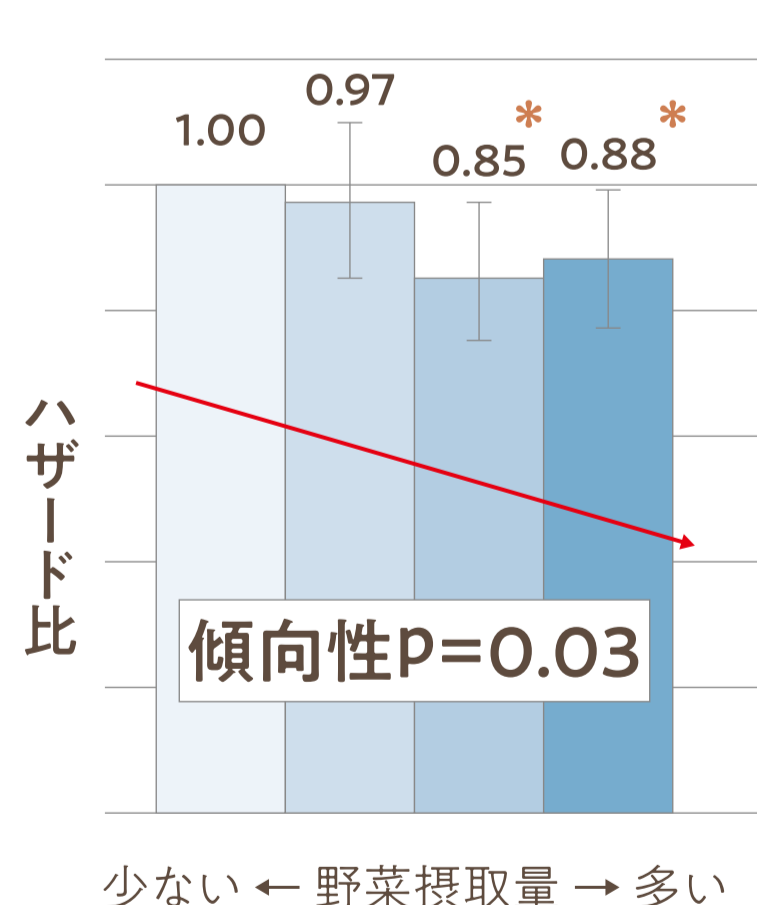
調査国：日本

調査対象者：約43,000人

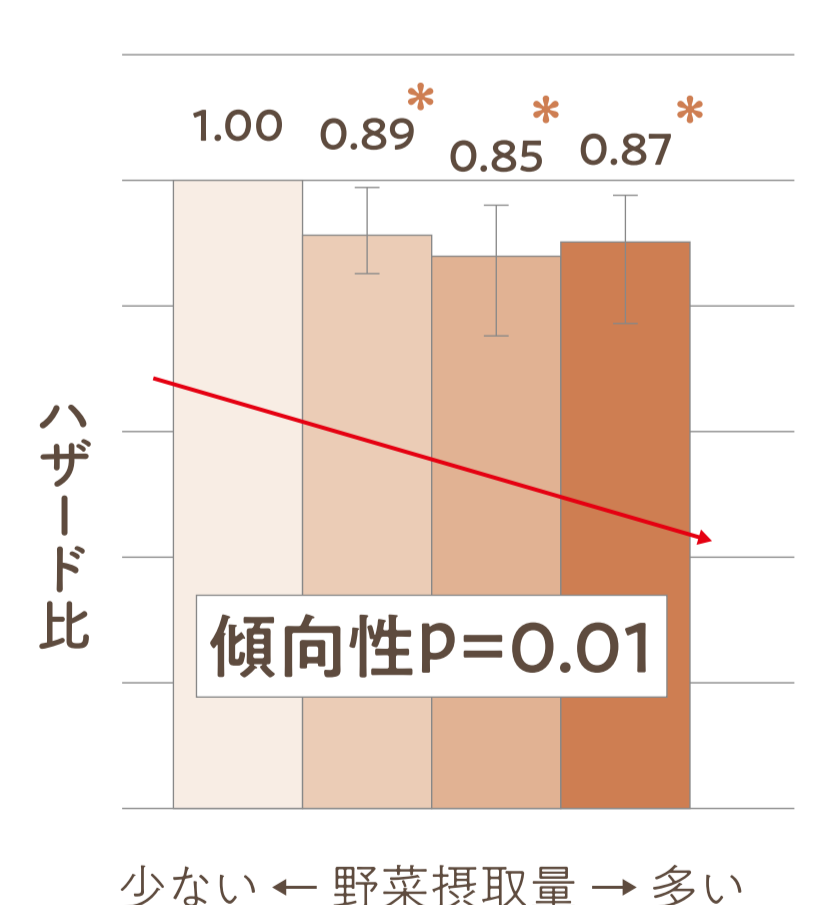
調査方法

全国5保健所管内に居住していた50～79歳の方々を対象とし約10年間追跡、野菜の摂取量と認知症リスクとの関連を調査した研究

男性



女性



### 結果

**野菜摂取量の多いグループで、  
認知症発症リスクが12～15%低下することが確認された！**

Kishida R et al., Fruit and Vegetable Intake and Risk of Disabling Dementia: Japan Public Health Center Disabling Dementia Study. J Nutr. 2024 Jun;154(6):1842-1852.

# サラダを賢く食べよう

## 1 旬の野菜を食べよう

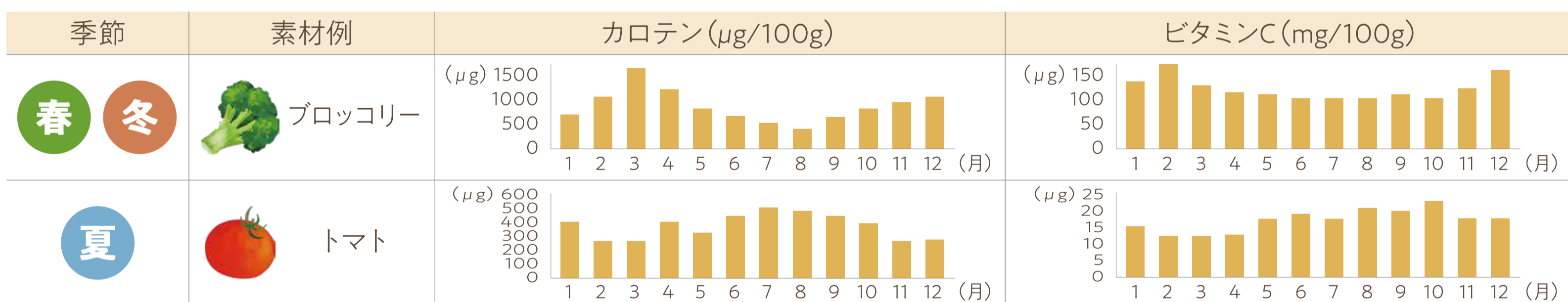
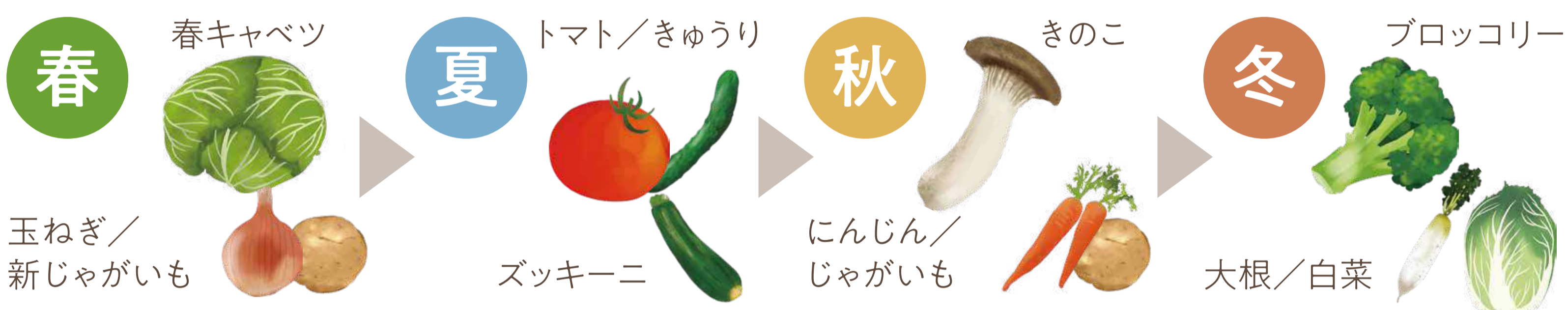
旬の野菜はおいしく栄養価が高いだけでなく、多くの量が出回るので、一年で最も安く購入できます。

### 野菜を旬に食べる理由とは

野菜には、旬があります。旬とは、その野菜をおいしく食べられる時期のことを指します。

旬の野菜は、おいしくなるだけでなく、**ビタミン等の栄養素の量も増える**ことがわかっています。

それぞれの野菜の旬を知り、日々の食事に摂り入れましょう。



出典:「野菜のビタミンとミネラル」編著:辻村卓,女子栄養大学出版部(2003)

## 2 カット野菜を上手に使おう

2000年以降に、日本でも急激に普及したカット野菜。上手に活用すれば、多くのメリットがあります。

- ・自宅でカットする手間が省ける
- ・そのまま食べられ、廃棄部位が発生しない
- ・必要量だけ購入できるので、余りにくい
- ・価格が安定している



# 3 足りない栄養素を他で補う

## サラダとたんぱく源の組み合わせ

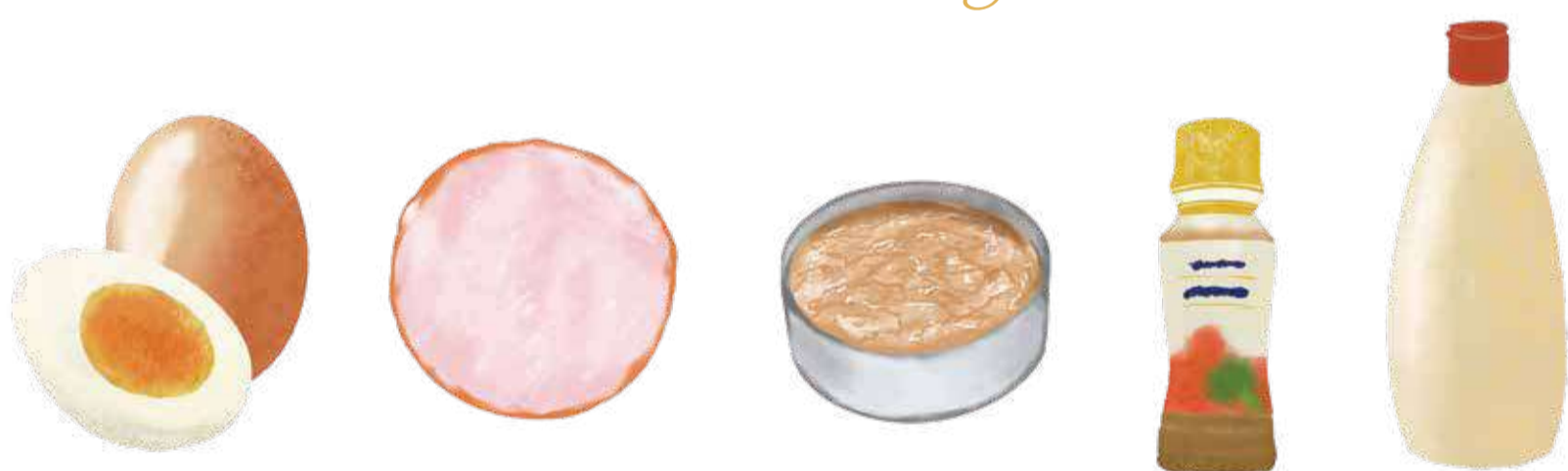
サラダには、ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれますが、たんぱく質や脂質は少なめなので、たんぱく質を含むトッピングや調味料を加えることで、理想的な栄養バランスに近づけます。また、野菜には、たんぱく質の吸収に欠かせないビタミンB6、B2、Cなどの栄養素が含まれるので、サラダとして野菜とたんぱく質を組み合わせるのはとても合理的です。

### 追加たんぱく質量 (g)

肉	魚	卵	豆
			
ハム25g	ツナ35g (缶詰1/2)	ゆで卵50g (Mサイズ1個)	絹豆腐50g
4.7	5.6	6.3	2.7

出典：日本食品標準成分表（七訂）  
 肉類/<畜肉類>/ぶた/[ハム類]/ロースハム  
 魚介類/<魚類>/（まぐろ類）/缶詰/水煮/フレーク/ライト  
 卵類/鶏卵/全卵/ゆで  
 豆類/だいず/[豆腐・油揚げ類]/絹ごし豆腐

卵や鶏ささみ肉を追加すると、糖質は低めで、副菜にも主菜にもなります！



## 卵はサラダのベストパートナー！？

卵は、良質なたんぱく源であり、人間にとって必要なほとんどの栄養成分を含んでいます。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていません。一方、野菜にはカリウムや食物繊維、ビタミンCが豊富に含まれています。そのため、サラダと卵の組み合わせは、最適なパートナーと言えるでしょう。

### 1日に必要な主な栄養成分のうち卵2個（100g）に含まれる割合

たんぱく質	約15%	ビタミンD	約33%	葉酸	約18%	カルシウム	約8%
脂質	約17%	ビタミンE	約16%	ビオチン	約50%	カリウム	約5%
炭水化物	約0.1%	ビタミンB <sub>12</sub>	約38%	セレン	約114%	亜鉛	約15%
ビタミンA	約19%	ビタミンB <sub>2</sub>	約31%	リン	約20%	鉄	約26%



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)、内閣府令第10号 食品表示基準 栄養素等表示基準値より算出

# 4 調理によって栄養成分の量は変わるの？

野菜を生で食べると、栄養成分を丸ごと摂取できますが、生野菜はかさがあるのでたくさん食べられません。

野菜に含まれる栄養成分は、「茹でる」「炒める」などの加熱調理によって一部が流出してしまうため、生で摂る方が栄養成分をそのまま摂取することができます。一方で、茹でや炒めなどの加熱調理の方が野菜のかさが減り、一度に多くの量を摂取できます。

水溶性ビタミンやミネラルは、「茹でる」「炒める」という調理過程で損失しやすい栄養素です。

※野菜の種類によって損失する栄養素は異なります。



	生	茹で	炒め
栄養成分	○	△ 一部成分が流出	△ 一部成分が流出
食べられる量	△ かさがある	○	○

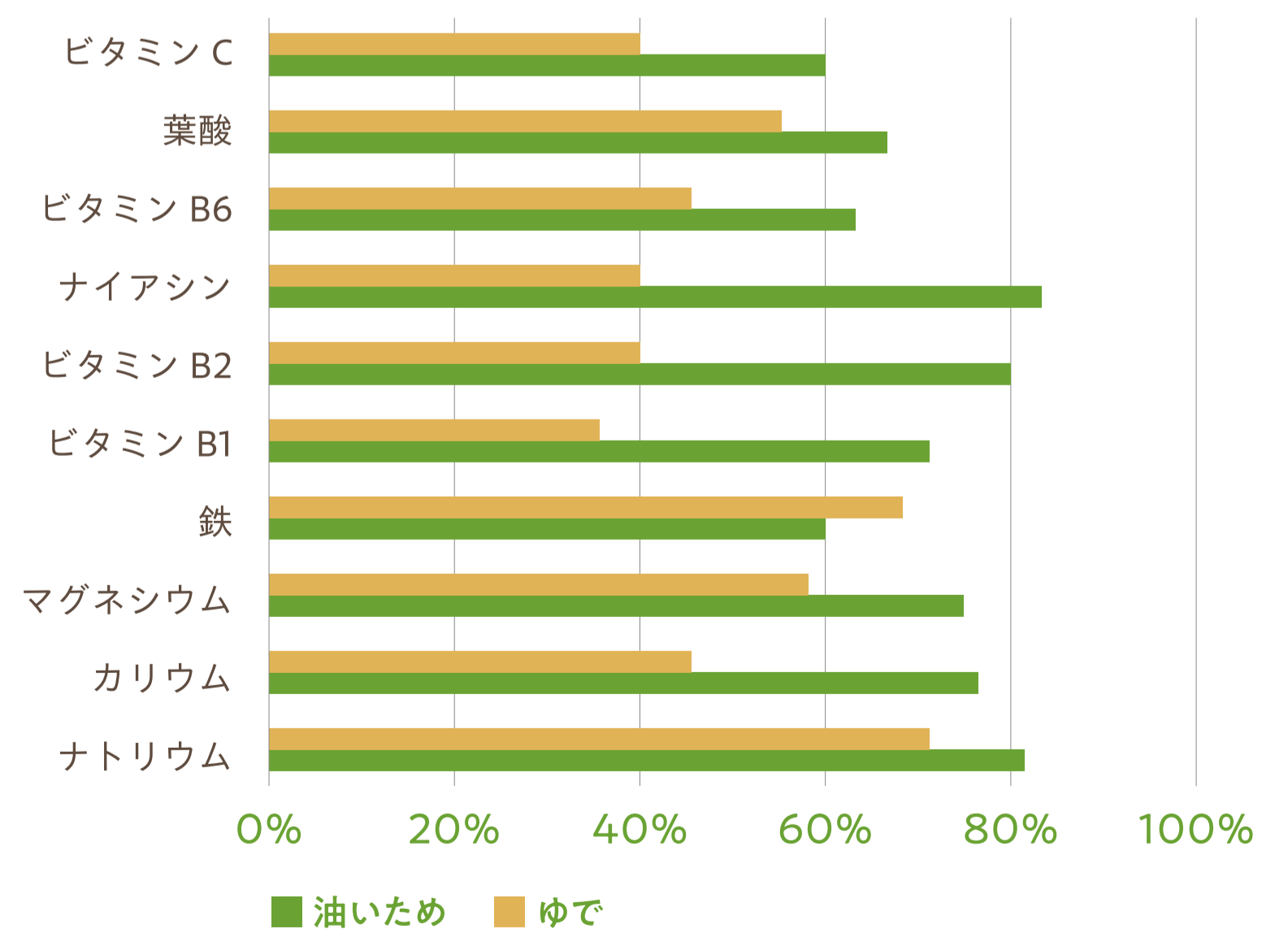
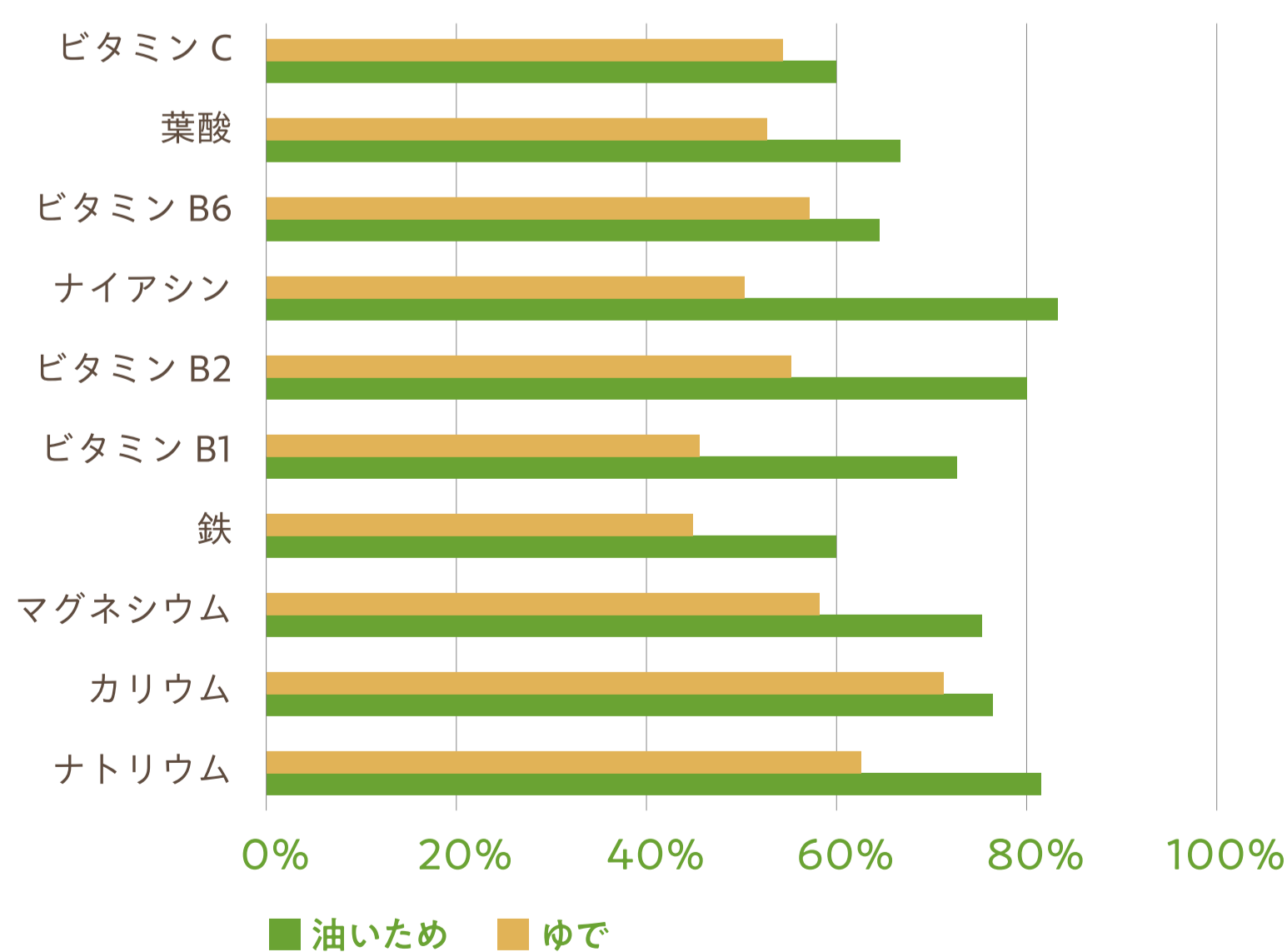
## 栄養残存率 (%)

(生を100とした場合の残存率)



ほうれん草

ブロッコリー

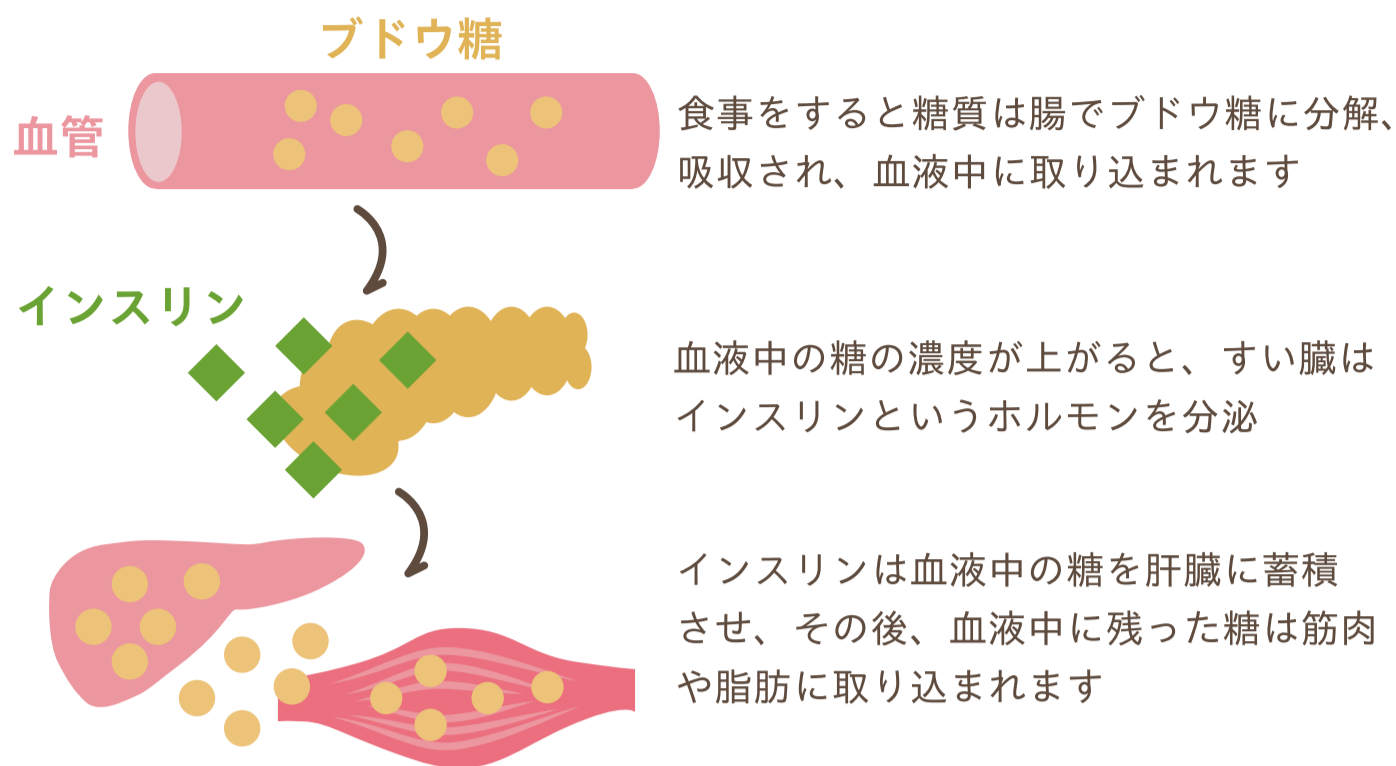


出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）



# 5 野菜から先に食べよう！

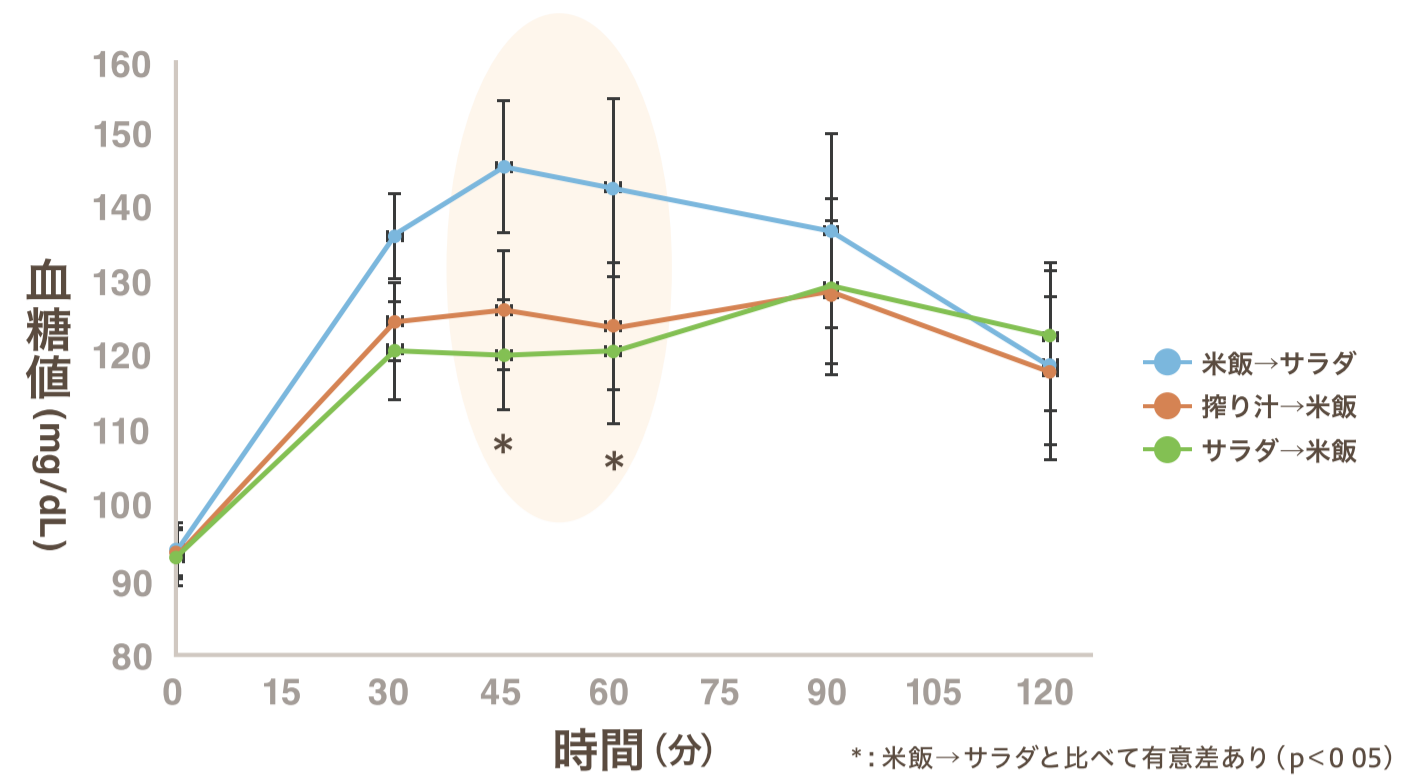
## なぜ野菜から食べ始めると身体に良いの？



血糖値が急に上昇すると、インスリンが大量に分泌されます。すると、こんどは血糖値が急降下！血管にダメージを与え、糖尿病や心血管疾患をまねくことも…。野菜から食べ始めることで、血糖値の急な上昇を抑え、正常にコントロールすることができます。血管や臓器への負担が減るため、身体によいのです。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

## 食べる順番と血糖値の研究



サラダから食べ始めると食後の血糖値の急な上昇を防ぐことを示す研究があります。日本人の男性13名を対象に、ご飯→サラダ、野菜の搾り汁→ご飯、サラダ→ご飯、の3通りの順番の食後の血糖値を測りました。その結果、サラダを先に食べてからご飯を食べると、先にご飯を食べたときと比べて、食後の血糖値が有意に低くなりました。

出典：Tomomi Tanaka et.al, Ingestion of vegetable salads before rice inhibits the increase in postprandial serum glucose levels in healthy subjects, Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 2023;., zbad085

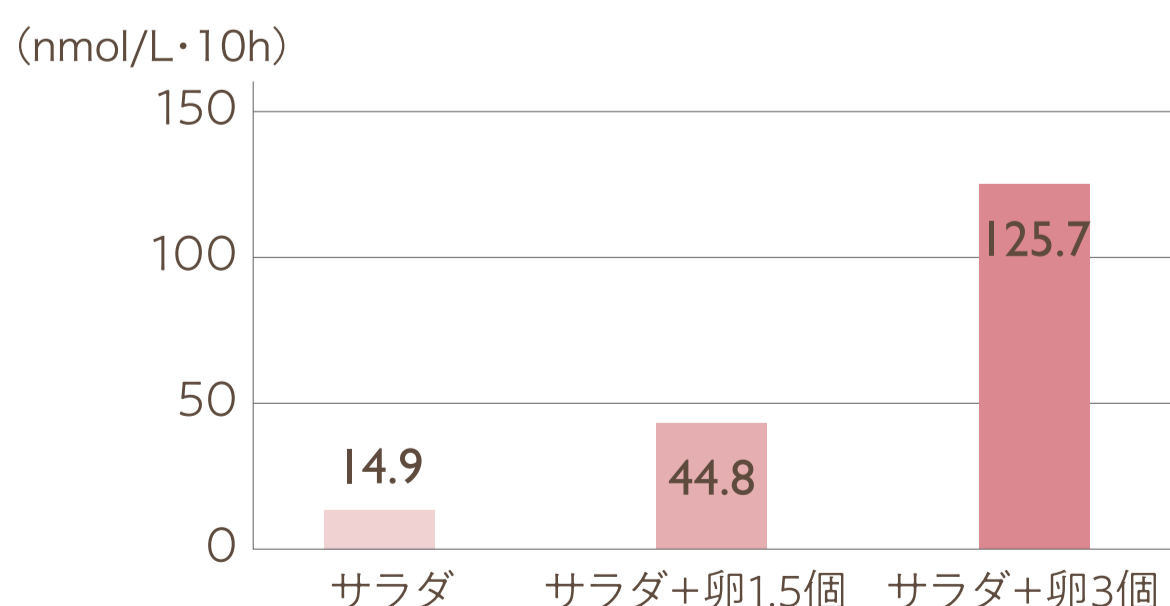
# 6 油はサラダのパートナー！

野菜に含まれるカロテノイド類やビタミンEなどの脂溶性成分は、油に溶ける性質があるので、脂質と一緒に摂取することで吸収率が高まります。つまり、サラダを食べる時は、マヨネーズやドレッシングをかける方が栄養素が多く吸収されるということ。野菜と油は、相性抜群です！

## 研究内容

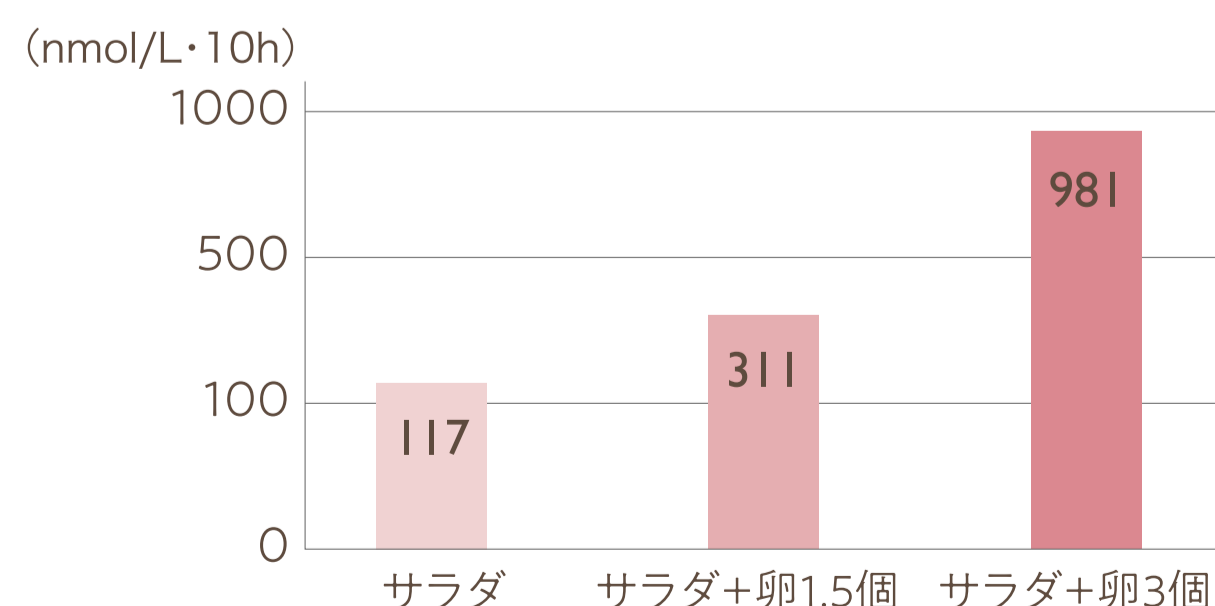
米国の健康な男性16人に、①サラダ、②サラダ+卵1.5個、③サラダ+卵3個をそれぞれ食べてもらい、吸収されたビタミンE、総カロテノイドの量を測定。※卵1.5個中に脂質は7.5g、卵3個中に脂質は15g含まれています。

### 血中カロテノイド



出典：Kim JE et al., Am.J.Clin.Nutr., 2015,12:75-83

### 血中ビタミンE量



出典：Kim JE et al., The Journal of Nutrition., 2016,146,11:2199-2205

# 7 野菜の調理方法を工夫して噛む回数を増やそう!

## 噛む回数を増やすポイント

調理方法の工夫で、噛む回数を増やすことができます。

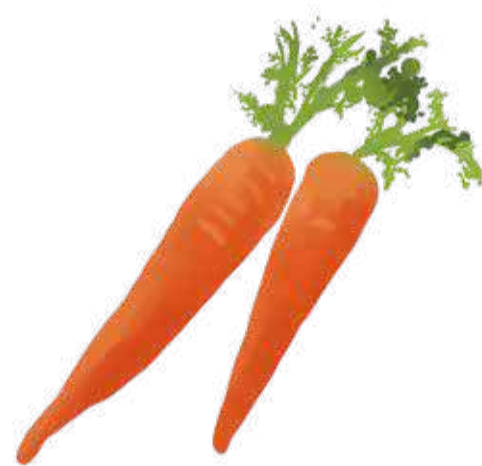
加熱  
時間

生野菜



生で食べられる野菜は生で食べましょう

切り方



乱切り



噛むことは食事を楽しむ上で大切な要素!  
そしてよく噛めることは  
健康維持につながります



ざく切り



切り方を工夫する(大きめにカットする)



## こんなことが分かっています!

- ・アメリカの成人を対象とした調査で、**サラダを食べる人は食物繊維やビタミン、マグネシウムなどの栄養素を多く摂取しており、食事の質が高いことが確認されました。**つまり、**サラダを食べることが健康的な食生活を送るために効果的であるとわかりました。**
- ・日本の成人を対象とした別の調査では、**野菜を多く食べる人は、ビタミンやミネラルを多く摂取し、食事の質も高いことが確認されました。**特に20~39歳の若年層で野菜摂取が少ないため、野菜摂取の推奨が重要とされています。
- ・**バランスの良い食生活とサラダが、生活の質(QOL=Quality Of Life)を向上させることがわかりました。**特に、サラダは多様な食材を組み合わせることで栄養価を調整しやすく、健康的な食事を実現するのに役立ちます。例えば、高たんぱく質のサラダや低カロリーのサラダなど、個々のニーズに合わせた料理が可能です。

出典：M. Katherine Hoy et al., Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics., 2019, 119, 12: 2085-2092

Andrea Wakita Asano et al., J Nutr Sci Vitaminol., 2008., 54(5): 384-91

西田 毅. 「QOLを高めるバランスの良い食生活とサラダ, サラダ料理の役割」., 日本食生活学会誌, 2022, 33(2): 77-82

# 新しいサラダ野菜たち

いつものレタス、キャベツ、きゅうり、トマトばかりでなく、最近、サラダでよく食べられるようになった野菜を紹介します。水菜や春菊、ゴーヤー、小松菜、白菜などを使って、サラダのバリエーションを広げましょう！

水菜



水菜は鍋物のイメージが強いですが、生でもおいしく食べられます。また、さっと茹でて水気をしぼってサラダをつくるのもおすすめです！水菜は茹でてでもシャキシャキ感が残ります。

ゴーヤー



ゴーヤーは苦みを楽しむ野菜ですが、その苦みが苦手な人も多いと思います。塩もみをするとう、苦みが軽減できます。また、マヨネーズと相性が良いので、マヨサラダがおすすめです！

春菊



春菊は、一般的に東日本の呼び名で、西日本では菊菜と呼ばれます。また、品種も異なります。菊菜の方がサラダに適していますが、春菊も葉の部分をサラダにするとおいしく食べられます。茎は捨てずに、おひたしなどに使いましょう。

小松菜



小松菜は、見た目が似ているほうれん草と違いシュウ酸が殆ど含まれていないので、アクが無く、生で食べることができます。

白菜

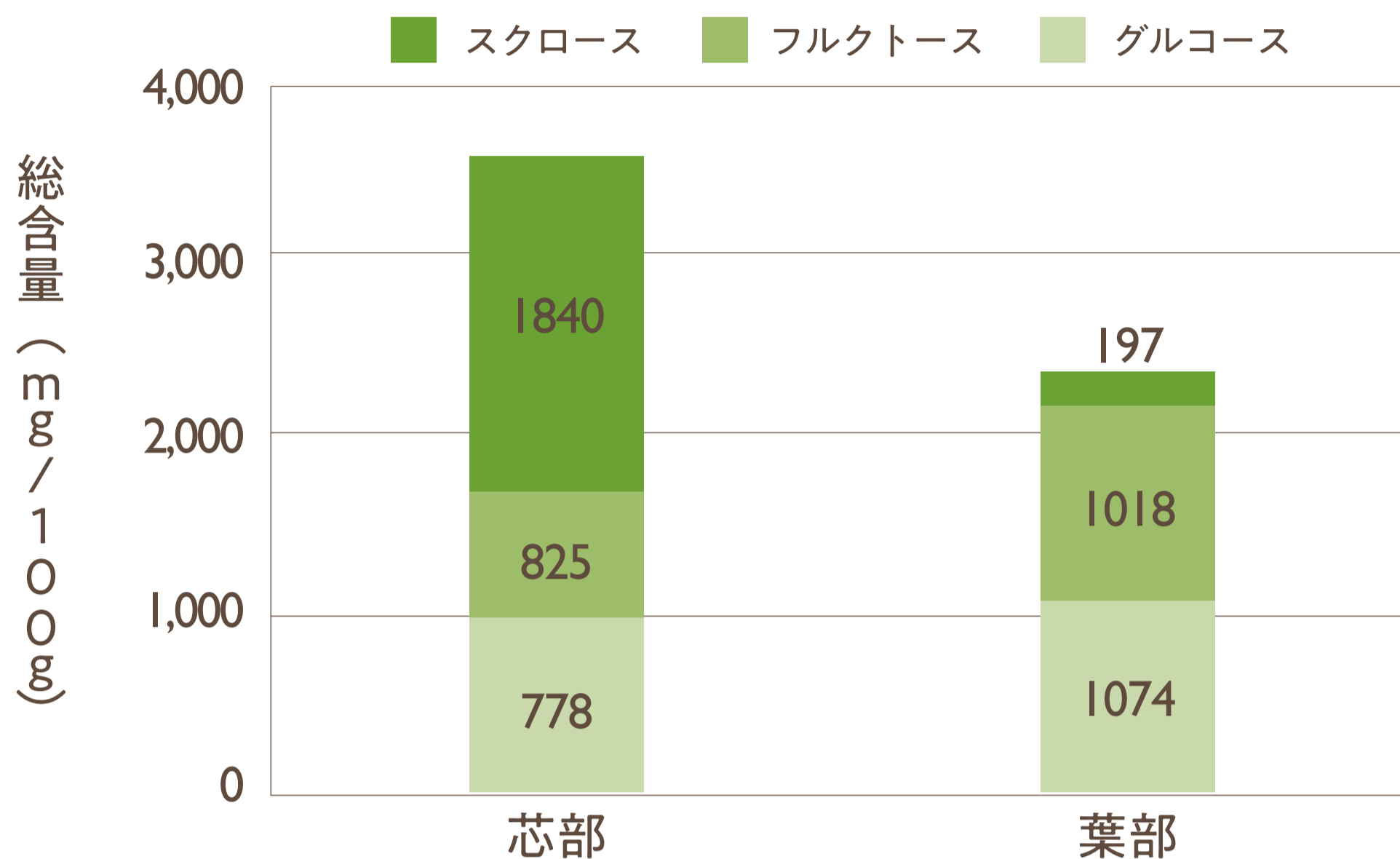


白菜は、塩もみして余分な水分を出すとかさが減り、味が馴染みやすくなります。また、生でもおいしく食べることができます。細切りやそぎ切りで食べやすいサイズにカットすることで、シャキシャキ食感とみずみずしさを感じるサラダ素材になります。

# 野菜を丸ごと食べよう

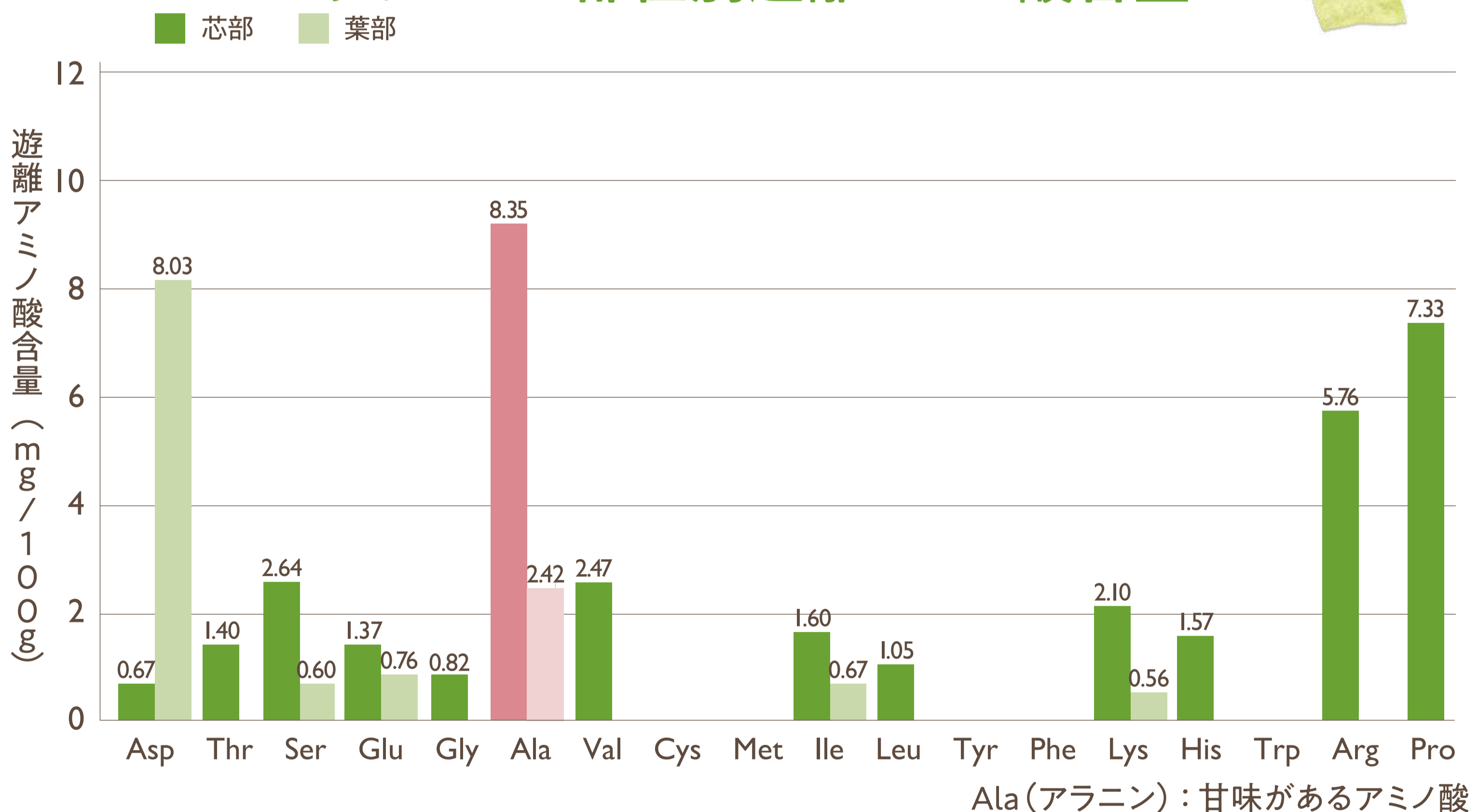
ちょっと待った！普段捨てている野菜の部位が、味や機能面で優れていることもあります。本当は食べられるのに、捨てるなんてMOTTAINAI！

## キャベツの部位別糖含量



出典：工藤美奈子ほか, 日本家政学会誌, 2021, 72(10):664-72.

## キャベツの部位別遊離アミノ酸含量



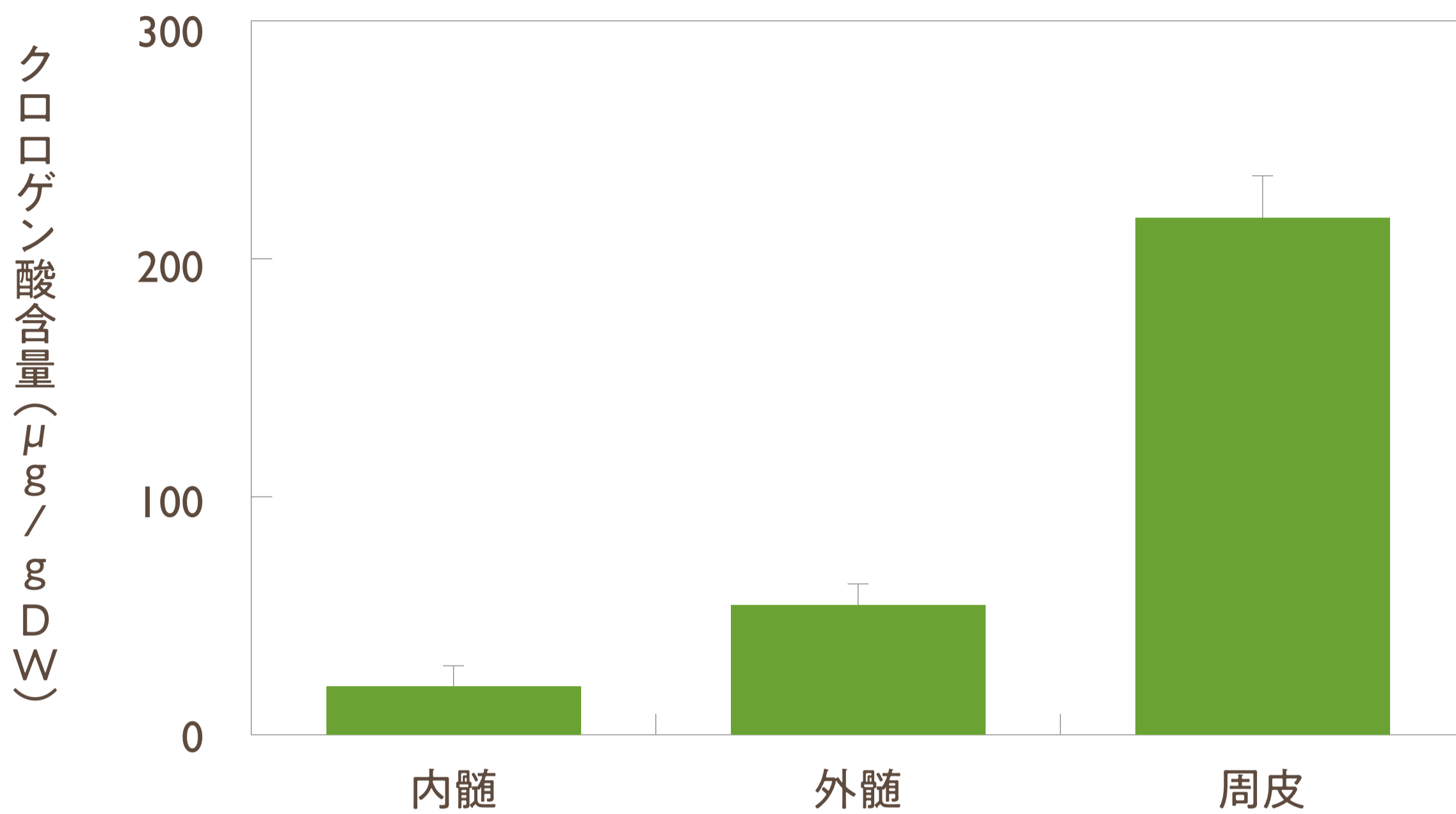
キャベツの芯部は葉部と比較して、スクロース（ショ糖）を9.3倍、糖含量全体でも1.5倍含有しており、甘味が強いです。また、遊離アミノ酸も多く含有しています。煮込んだり、細かくカットしたりと調理方法を工夫して、食品ロスを減らしましょう！

キャベツの芯は甘いんだよ！



出典：工藤美奈子ほか, 日本家政学会誌, 2021, 72(10):664-72.

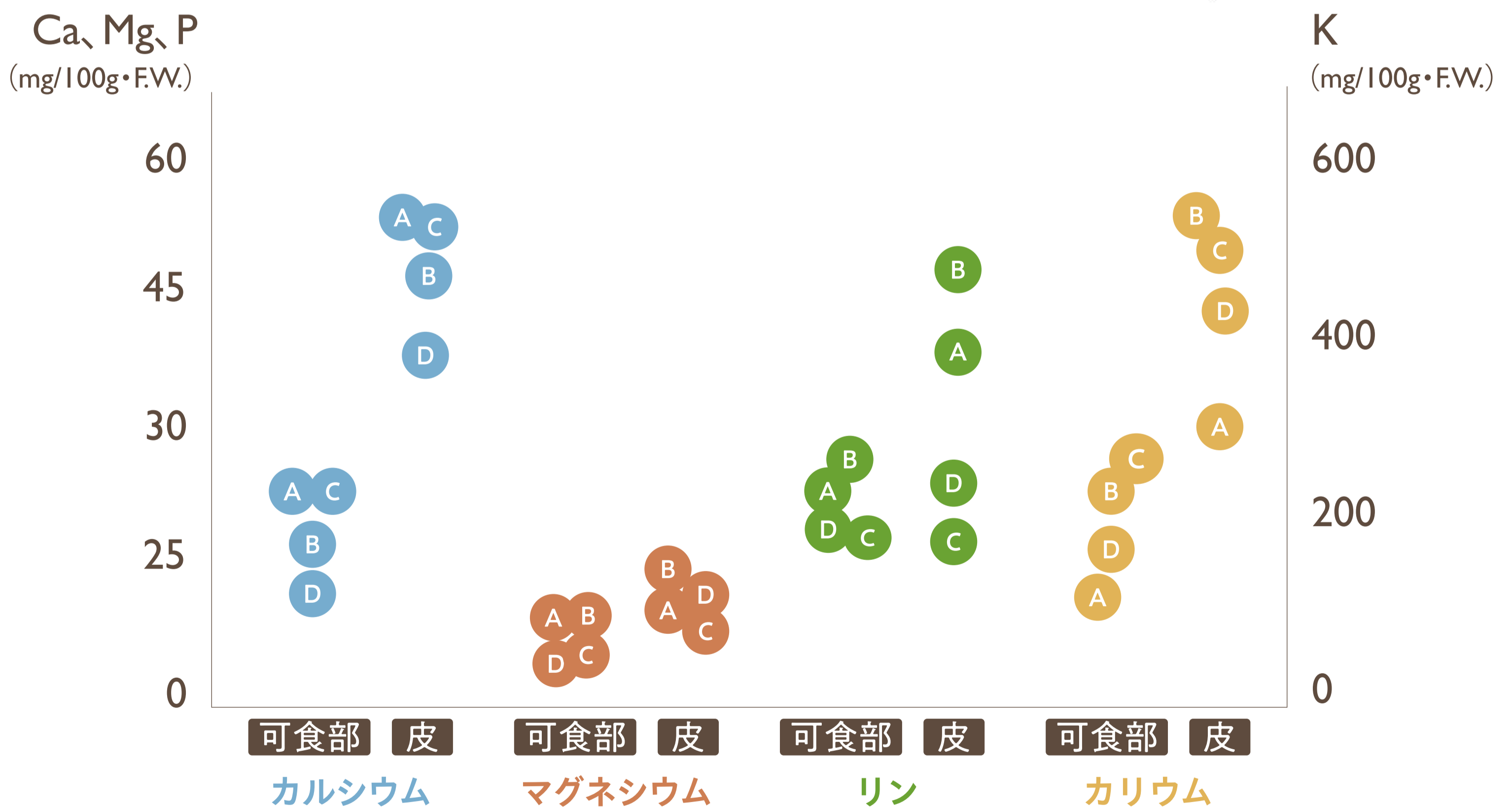
## じゃがいもの部位別クロロゲン酸含量



出典：奈良一寛, ジャガイモの栄養化学 (II) 17-21

じゃがいもの皮には、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸がたっぷり含まれています。活性酸素除去能が高いです。

## にんじんの部位別のCa、Mg、PおよびK含量



A:三重県産(12月) B:愛知県産(12月) C:三重県産(2月) D:愛知県産(2月) いずれもn=10

出典：北村八祥, 日本土壤肥料学雑誌, 86(2), 114-119

にんじんの皮もカルシウム、マグネシウム、カリウムの宝庫。きれいに洗って、そのまま食べましょう！

# 識者からのメッセージ

野菜に関する識者やエキスパートから、野菜やサラダ摂取に関するメッセージを紹介します。毎日の食事のヒントがあるかもしれません。



## 宇都宮 一典

野菜科学研究会理事長  
医療法人財団慈生会野村病院常勤顧問  
東京慈恵会医科大学名誉教授 / 医師



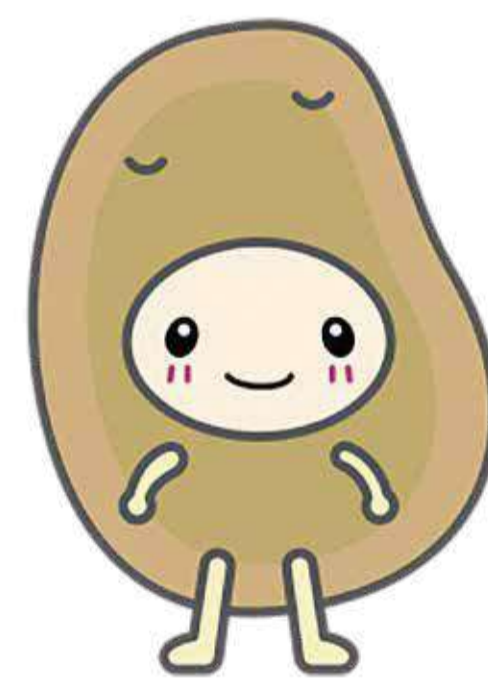
### 正しい知識のもと、サラダを楽しみましょう

野菜には、糖尿病をはじめとする生活習慣病やがんを防ぐ効果があるとされています。一日350g以上摂取することが推奨されていますが、現在の日本人の平均摂取量はこれにとどかず、特に若い世代で不足しています。本来たくさんの食材を利用し、自然の味を大切にしてきた和食の伝統が薄らぎ、食卓が画一化された結果とみることができるでしょう。野菜は食事に色彩をもたらすのみならず、季節感を与え、食を豊かにします。正しい知識のもとに、サラダを楽しんでいただきたいと願っております。



## 蒲池 桂子

野菜科学研究会理事  
女子栄養大学栄養クリニック 教授  
管理栄養士



### 新鮮な生野菜はサラダの命

サラダの多くは、生の野菜を利用します。なんといっても新鮮さが大切ですね。それと同時に衛生にも気を付けましょう。野菜を洗うときは浄水器の水ではなく水道水で洗うと菌の繁殖を予防します。またサラダにかけるたれやドレッシングに含まれる酢などの調味料やスパイスからは、旨味を引き立てるだけでなく、殺菌力も加わります。調理の手順では、まず先にサラダを作りラップをして冷蔵庫に冷やしておいてから、肉や魚の調理に取り掛かるのも大切です。安全に旬の野菜を生そのまま食べることで野菜そのものの旨味と栄養を楽しむことができます。



## 松村 佳代

深谷テラス ヤサイな仲間たちファーム  
深谷ベジタブルコミュニケーション株式会社  
野菜ソムリエ上級プロ



### 「多彩な色と形」も大きな魅力！

野菜には赤や緑、白や黄色、紫やオレンジ、黒などたくさんの色があります。色々な種類の野菜で盛り付けられたお皿は華やかになり、食事の気分もあがります。目を楽しませるだけでなく、それらに含まれる機能性成分で身体にも良い。様々な形の野菜たちは料理の幅も広げてくれる、といいことづくめ。大人も子どもも農園で育つ姿をみたり、体験をすることで食べてみよう!となることも。わいわい楽しく収穫をしたり、野菜教室などの体験を通じて野菜にときめくきっかけになったら嬉しいです。



## 西岡 麻央

野菜の料理家



### 食卓を華やかに彩ってくれる存在

肩の力を抜いて、自由にサラダづくりを楽しむ！

これは私が日々大切にしていることです。冷蔵庫に余っている食材を加えて、その日にしかできないサラダをつくるのも醍醐味だと感じています。中途半端に残っていた根菜をグリルして加えるだけで、なんだかとても手の込んだサラダに見えてきますし、肉や魚を加えれば、ボリューム満点の1品を作ることできます。野菜の魅力は、様々ありますが、見ているだけで元気が出てくる鮮やかな彩りもその1つ。食卓にまるで絵画が飾られたような華やかさを、サラダで表現してみる。そんな遊び心も、日々の暮らしを豊かにする上でとても素敵だなと思っています。

## サラダの魅力 サラダを学び、サラダを知る！

発行日 2024年8月31日 初版

監修 宇都宮 一典 | 野菜科学研究会理事長  
東京慈恵会医科大学 名誉教授

編集・発行 野菜科学研究会

〒182-0002 東京都調布市仙川町2-5-7  
vegetablescience@au.com  
080-7288-0301

公式サイト：<https://vegetablescience.org/>

公式 X：<https://x.com/vegescience>

公式サイトはこちら /

公式 X もやっています /



Copyright 2024野菜科学研究会All Rights Reserved.