

愛知らしく、もっと野菜を楽しもう。

あいち みんなのサラダ

Supported by
kewpie

愛知らしい新しいサラダを創造し、それを広げることで、

県民の野菜摂取向上を目指すプロジェクト

「あいち みんなのサラダ」

愛知県は全国有数の農業県！

収穫量でトップ10にランクインする野菜がいくつも！！



出典：農林水産省「平成28年 生産農業所得統計」

2位 キャベツ
251,600t



2位 ブロッコリー
14,800t



4位 トマト
46,900t



出典：農林水産省「平成28年 作物統計調査」

それにも関わらず、野菜摂取量が少ない。

愛知県の野菜摂取量(1日)

	女性	男性
平均	238g	229g
全国	450g	470g

日本人全体の野菜摂取量(1日)

	女性	男性
平均	270.5g	283.7g



出典：厚生労働省「平成28年 国民健康・栄養調査」

そんな愛知県民が食べたくなるサラダって？

個性豊かな愛知県の「ご当地グルメ」の特徴から考える愛知県民の好む3つのポイント



うま味



食べ応え



意外性

サラダスタイルのご当地グルメ、誕生！ あいちサラダめし

愛知県民が好む「うま味」「食べ応え」「意外性」を備えた、ワンボウルで楽しむ新しいサラダスタイルです。

季節の野菜に、「うま味」の象徴である「豆味噌」を使った「肉みそ」と「たまご」を添えて、
マヨネーズやドレッシングで仕上げます。サラダとご飯を同時に食べられるワンボウルスタイルなので、
食べ応えがあり、健康や栄養面にも配慮しています。

4つのルール



肉みそ

愛知県の「うま味」の象徴「豆味噌」に肉を合わせる。



野菜でかさ増し

主食の一部を豆・雑穀や野菜に置き換えて、ヘルシーなのに食べ応えのあるひと皿に。



野菜の彩りに「たまご」もプラス

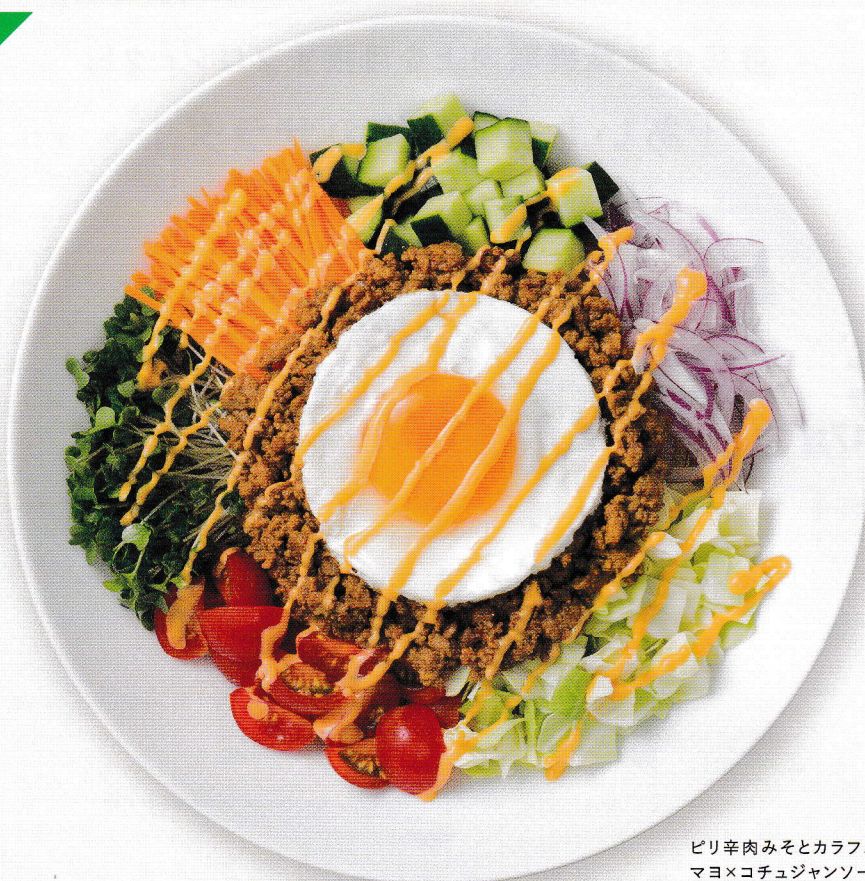
野菜に加え、愛知県での生産量も多い「たまご」も使って彩り鮮やかに。



マヨネーズ・ドレッシングで仕上げる

マヨネーズやドレッシングでサラダをまとめる。野菜にも肉みそにも合うマヨネーズベースのソースがおすすめ。

例えばこんなサラダ



ピリ辛肉みそとカラフル野菜で彩りバツグン！
マヨ×コチュジャンソースとの相性もピッタリ！

詳しくは「あいち みんなのサラダ」WEBサイトへ▶



あいち みんなのサラダ



主催：あいち みんなのサラダ実行委員会
特別協力：愛知県
特別協賛：キュービー株式会社

協力：あいち健康チャレンジ
いいともあいち運動
農業女子プロジェクト

