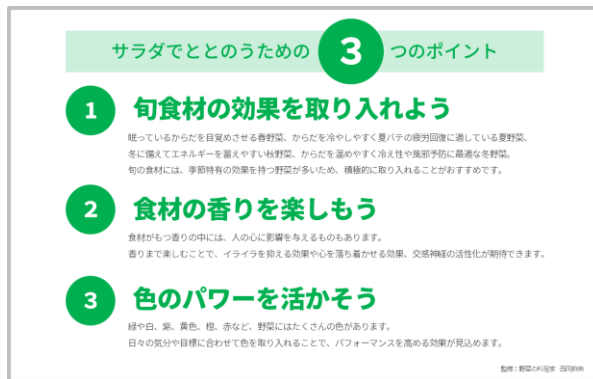


報道関係者各位

サラダの可能性を再発見する「Re:SALAD PROJECT」発足 サウナブームで広まった『ととのう』をテーマに新たなサラダの魅力を発信 ～日本サウナ学会理事 加藤容崇氏、野菜の料理家 西岡麻央氏と共に サラダで『ととのう』ためのポイントやレシピを考案～

このたび、日本サラダ協会と他協賛企業により、サラダの可能性を再発見し、新たな魅力を届ける新プロジェクト「Re:SALAD PROJECT」が、2023年10月11日（水）発足いたしました。プロジェクト第一弾は、近年のサウナブームで広まった『ととのう』をテーマにサラダの新たな魅力を発信します。

本プロジェクトでは、日本サウナ学会理事である加藤容崇氏や野菜の料理家西岡麻央氏が理事に就任し、共同で考案した『ととのう』のサラダポイントやレシピなどを特設サイトにて公開いたします。また、10月12日（木）より順次、カフェや温泉施設にて心もからだも『ととのう』を体験できるサラダを期間限定で提供いたします。



■「Re:SALAD PROJECT」発足背景

日本人の野菜摂取不足が慢性的な問題となっています。厚生労働省の調査※1によると、1日の目標野菜摂取量350gに対し、平均値が280gであることが分かりました。また男女ともに20～40代の野菜摂取量が特に少なくなっています。

そこで、野菜料理の代表格であるサラダの新しい魅力を発信することで、野菜摂取機会を増やし、野菜摂取不足に貢献したいという思いから「Re:SALAD PROJECT」は始動しました。

本プロジェクトでは、協賛企業や専門家の知見を合わせてサラダの新たな楽しみ方、レシピなどを発信し、日本人の野菜摂取量向上を目指します。

※1 令和元年「国民健康・栄養調査」

■プロジェクト第一弾「サラダでととのう」とは？

近年ではサウナに起因する『ととのう』ブームに代表されるように、体だけではなく心の充足を求める方が増えています。サラダでも、体だけでなく心の充足も促せる、『ととのう』ことができる機会になれば、自然と野菜を摂取する機会も増やせるのではないかと考えました。

そこで今回はプロジェクト第一弾として『ととのう』をテーマにいたしました。サウナでよく言われる『ととのう』をヒントに、日本サウナ学会理事である加藤容崇氏や野菜の料理家西岡麻央氏と共同で、「心もからだもサラダで『ととのう』」という新たなサラダの楽しみ方を考えました。

加藤氏が説く『ととのう』のメカニズムを元に、野菜の料理家である西岡氏と共同で「サラダで心もからだも『ととのう』ための3つのポイント」や季節別のレシピを考案いたしました。また、都内のカフェや温泉施設「水春」にて心もからだも『ととのう』ことができるサラダ期間限定で提供いたします。

●特設サイト：<https://resalad.jp/>



本お知らせに関するお問い合わせ先

Re:SALAD PROJECT PR 事務局（ビルコム株式会社内）：

高野：080-4196-1486 / 滝島：070-3111-1843

TEL：03-5413-2411 / FAX：03-5413-2412 / E-mail：resalad@bil.jp

■加藤氏が説く『ととのう』とは？

簡単にいうと「とても気持ちがよくて、心身共に快調に感じられる状態」を指します。『ととのう』の代表格であるサウナで例えると、3つの幸せホルモン①心の平常を保つ「セロトニン」、②やる気や達成感をもたらす「ドーパミン」、③心身の苦痛を和らげ快感をもたらす「エンドルフィン」が分泌される状態です。しかし、ホルモンなど体内でたんぱく質を生成すると、ホルモンの材料であるアミノ酸はどんどん消費されてしまいます。アミノ酸の中でも体内で生成できない必須アミノ酸は食事により補給することが必要になります。

また、レモンやグレープフルーツなどの柑橘系の香りや味は交感神経を活性化させ、気分が高揚するため、サウナの『ととのう』の追体験ができるかもしれません。

▽日本サウナ学会代表理事 加藤容崇氏 プロフィール



慶應義塾大学医学部特任助教、日本サウナ学会代表理事

ハーバード大学医学部附属病院腫瘍センターにて膵臓癌研究に従事。帰国後、慶應義塾大学医学部腫瘍センターや北斗病院など複数の病院に勤務。専門はすい臓がんを中心とした癌全般と神経変性疾患の病理診断。病理学、生理学にも詳しく、人間が健康で幸せに生きるためには、健康習慣による「予防」が最高手段だということに気づき、サウナをはじめとする世界中の健康習慣を最新の科学で解析することを第二の専門としている。

■西岡氏監修 サラダで『ととのう』ための3つのポイント

1. 旬食材の効果を取り入れよう

眠っているからだを起こしやすくする春野菜、からだを冷やしやすく夏バテの疲労回復に適している夏野菜、エネルギーを蓄えやすい秋野菜、からだを温めやすく冷え性や風邪防止に取り入れたい冬野菜。

からだに季節ごとに豊かな味わいを持ち、栄養も多い旬の野菜を取り入れることがおすすめです。

2. 食材の香りを楽しもう

食材がもつ香りの中には、人の心に影響を与えるものもあります。

香りまで楽しむことで、イライラを抑える効果や心を落ち着かせる効果、交感神経の活性化が期待できます。

3. 色のパワーを活かそう

緑や白、紫、黄色、橙、赤など、野菜にもたくさんの色があります。

日々の気分や目標に合わせて色を取り入れることで、パフォーマンスを高める効果が見込めます。

▽野菜の料理家 西岡麻央氏 プロフィール



野菜の料理家

大学卒業後、航空会社で客室乗務員として4年間勤務。国内線・国際線共に担当する。不規則な生活リズムと食生活を解消するため休日に通いつめた料理教室で、食べ物が心と身体に与える影響力を実感し、料理の世界に身を置く大きなきっかけとなる。退社後は料理研究家の井上絵美に師事し、エコールエミーズ・プロフェッショナルコースにてディプロマを取得。現在はCM、広告、雑誌、Webなどで野菜を使ったレシピの提案を中心に活動している。野菜を使って心と体を整える栄養満点レシピ、ベストな体型をつくるための野菜の取り入れ方は日々研究、開発中。

■野菜の料理家 西岡氏考案 『ととのう』ためのサラダレシピ

【生ハムといちじくとさつまいものサラダ】



〈材料〉(1人前)

生ハム	25g
なす	40g
いちじく	1/2 個
油	適量
A 白ワインビネガー	大さじ 1
A メープルシロップ	大さじ 1
A 塩	少々
A ローズマリー(葉のみ)	1/3 枝分
さつまいも	80g
カッテージチーズ	25g
カシューナッツ	10g
グリーンリーフ	80g
ケール	10g
ピーツ	10g
紅芯大根	10g

〈作り方〉

下準備

- ・さつまいもは皮ごとよく洗い、ぬれたキッチンペーパーで包み、さらにその上からラップで包んだら、600W の電子レンジで 2 分加熱する。取り出して 3 分おき、余熱で完全に火を通し、大きめに切る。
- ・フライパンに油をひいて熱したら、一口大に切ったなすを入れて、綺麗な焼き色がついてトロツとするまで加熱する。ボウルに A を入れてしっかりと混ぜたら、なすとくし形に切ったいちじくを入れてしっかりとマリネする。

1. グリーンリーフとケールは食べやすい大きさにちぎる。ピーツは薄切りにする。紅芯大根は千切りにする。
2. 器に 1 を入れたら生ハム、なすといちじくのマリネ、さつまいも、カッテージチーズを乗せて、カシューナッツをトッピングしたらバルサミコドレッシング※をかける。

※自家製バルサミコドレッシング レシピ

<材料>

バルサミコ酢 … 大さじ 2 / はちみつ … 大さじ 2 / オリーブオイル … 小さじ 2 / 塩 … ひとつまみ

<作り方>

ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

【きのこチキンのサラダ】



〈材料〉 (1 人前)

サラダチキン	40g
椎茸	1 個
しめじ	25g
エリンギ	10g
生黒きくらげ	10g
雑穀と豆類のミックス(炊いてあるもの)	40g
自家製ごぼうチップス	3g
塩	少々
サニーレタス	80g
パプリカ	20g
トレビス	10g
ハーブソルト	少々
レモン	1/8 個
油	適量

〈作り方〉

下準備

- ・ごぼうの皮は、丸めたアルミホイルなどで優しく撫でるようにして汚れを取ったら、長さを 10cm 程度に切り、ピーラーでスライスし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。フライパンに油をひいて熱したら、ごぼうを入れて綺麗なキツネ色になるまで加熱する。取り出して油を切ったら塩をふる。
- ・生黒きくらげは、熱湯で 30 秒程度加熱して取り出し、粗熱をとる。

1. 椎茸は傘と軸を分けて、傘の部分は薄切りにし、軸は手で縦にさく。しめじは根元を切ってバラバラにする。エリンギは 2~3 等分の長さになり、それを幅 1cm 程度の薄切りにする。生黒きくらげは細切りにする。
2. フライパンに油をひいて熱したら、1 を入れてしんなりするまで炒めハーブソルトで味をととのえる。
3. ボウルに 2 とサラダチキンを入れたらしっかりと混ぜ合わせる。
4. サニーレタス、トレビスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは薄切りにする。
5. 器に 4 を入れたら、3 と雑穀と豆類のミックスを乗せて、くし形に切ったレモンを添え、ごぼうチップスを乗せたら和風ドレッシングをかける。

※自家製和風ドレッシングレシピ

<材料>

穀物酢 … 大さじ 3 / しょうゆ … 大さじ 2 / 米油 … 大さじ 2 / 塩 … 少々 / 砂糖 … 小さじ 1 と 1/2

<作り方>

ボウルに米油以外の材料を入れてしっかりと混ぜる。塩と砂糖が完全に溶けたら、米油を少しずつ加えながらしっかりと混ぜる。

【バターナッツかぼちゃとアボカド卵のサラダ】



〈材料〉（1人前）

バターナッツかぼちゃ	20g
グリーンリーフレタス	80g
レッドキャベツ	10g
茹で卵	1/2 個
ガルバンゾー(水煮)	40g
コーン(水煮)	40g
アボカド	1/2 個
チェダーチーズ	20g
ディル	適量
アーモンド	10g

〈作り方〉

1. アボカドは皮をむいて厚さ5mm程度に切る。チェダーチーズは粗く刻む。アーモンドは粗く砕く。
2. バターナッツかぼちゃは薄くスライスする。グリーンリーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、レッドキャベツは千切りにする。
3. 器に2を入れたら、茹で卵、ガルバンゾー、コーン、アボカド、チェダーチーズを乗せる。アボカドの上に小さくちぎったディルを乗せ、アーモンドをトッピングしたらコブサラダドレッシングをかける。

※自家製コブサラダドレッシング レシピ

<材料>

マヨネーズ…大さじ2/トマトケチャップ…大さじ2/牛乳…大さじ1/米油…大さじ1/穀物酢…小さじ1/砂糖…小さじ1/塩…少々/
粗挽き黒こしょう…適量/チリパウダー…少々

<作り方>

ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

■「ととのうためのサラダ」提供カフェ

「verde」

- ・展開期間：10/12（木）～12月中旬 ※予定
- ・実施店舗：verde
（〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 6-18-3）
- ・営業日：月曜日～日曜日 9:30～19:00(L.O 18:30)
- ・定休日：なし
- ・アクセス：東京メトロ千代田線/明治神宮前駅 徒歩 8分
JR 山手線/渋谷駅 徒歩 8分



「Cafeteria S」

- ・展開期間：10/23（月）～11/22（水） ※予定
- ・実施店舗：Cafeteria S
（〒107-0061 東京都港区北青山 3丁目 5-40 PRYME CUBE 表参道 101）
- ・営業日：水曜日～月曜日 10:00～23:00(L.O 22:00)
※日曜日～21:00 ※ランチタイム 10:00～17:00
- ・定休日：火曜日
- ・アクセス：東京メトロ千代田線・半蔵門線・銀座線/表参道駅 徒歩 5分



「アークヒルズカフェ」

- ・展開期間：10/23（月）～11/22（水） ※予定
- ・実施店舗：アークヒルズカフェ
（〒106-0032 東京都港区六本木 1-3-40 アークヒルズ カラヤン広場 スペイン坂入口）
- ・営業日：月曜日～日曜日 11:00～21:00
※土曜日 10:00～ ※ランチタイム 11:30～15:00
- ・定休日：なし
- ・アクセス：東京メトロ南北線/六本木 1丁目駅（3番出口）徒歩 2分
東京メトロ銀座線・南北線/溜池山王駅（13番出口）徒歩 4分



■「ととのうためのサラダ」提供 温泉施設

「癒しの温泉 水春」

・展開期間：10/23（月）～11/22（水）※予定

- ・実施店舗：①鶴見緑地湯元 水春
②草津湯元水春
③潮芦屋温泉 SPA 水春
④箕面湯元水春
⑤SPA&HOTEL 水春 松井山手
・店舗「イタリアンバル Gon's」
・店舗「京田辺 水春亭」
⑥東香里湯元 水春
⑦守山湯元 水春 ビエリ守山
⑧嘉島湯元 水春



※提供されるメニューや提供数・期間・営業日は店舗毎に異なり、各店舗の状況次第で品切れになる場合がございます。詳しい情報は各店舗へお問い合わせください。

■理事長のコメント

▽日本サラダ協会 会長 まなみ氏



サラダには、まだまだ知られていない魅力がたくさんあります。コンセプトに賛同する企業や専門家とともに、サラダの新しい楽しみ方やレシピなどを発信していくことを通じて、生活者の方々が豊かな食生活を送ることをサポートできればと考えています。

<まなみ氏 プロフィール>

年間 1000 食以上のサラダを食べるサラダ愛好家、通称サラダー。サラダの美味しさと美しさに取り憑かれ、以来、サラダで全人類を健康にするという信念のもと、日本サラダ協会を発足。仕事のかたわら、サラダ情報を SNS で発信。さらにサラダーコミュニティを拡充するため、不定期でサラダを楽しむサラダ会を主催するなど活動中。サラダが食べられる店舗を検索するための専用アプリなどの開発も手掛けている。

■「Re:SALAD PROJECT」協賛企業

▽キューピー株式会社



私たちはこれまで、時代や社会、食生活の変化に合わせた提案で、サラダの魅力を広げ、野菜をサラダで食べる文化やトレンドをつくってきました。本プロジェクトを通して、サラダの新たな魅力の発信することで、日本人の野菜摂取量の向上に貢献していきます。

本お知らせに関するお問い合わせ先

Re:SALAD PROJECT PR 事務局（ビルコム株式会社内）：

高野：080-4196-1486 / 滝島：070-3111-1843

TEL：03-5413-2411 / FAX：03-5413-2412 / E-mail：resalad@bil.jp