

福島県減塩アクションプラン 事例のご報告

《キューピー株式会社》



kewpie 

2025年7月23日(水)
キューピー株式会社
東北支店 郡山営業所



キューピーグループ 2025年トピックス

・キューピーマヨネーズ発売100周年



・アヲハタ55ジャム発売55周年



・デリア食品(株)創業50周年



- 取組目標について
- 実施内容
- 現在の取り組み内容について



減塩アクション取組目標について

➤ 取組内容

① レシピ開発

＜＜減塩アクション＞＞

減塩に関する『ふくしま健康応援メニュー』の開発

＜＜実施期間＞＞

2024年4月～2026年3月

＜＜数値目標＞＞

10メニュー



② 情報発信

＜＜減塩アクション＞＞

マヨネーズは低塩の調味料であることの情報発信とともにサンプリングを実施

＜＜実施期間＞＞

2024年4月～2026年3月

＜＜数値目標＞＞

サンプリング1000個



実施内容について

➤ 実施内容①レシピ開発（健康応援メニュー）

◆令和6年度健康応援メニュー

ふわふわ卵とトマトのスープ



材料（4人分）

- 卵 4個
- トマト 1/2個（約80g）
- キャベツ 1/2個
- ベーコン 1枚
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. トマトは皮を剥き、果肉を粗く刻む。キャベツは3mm幅の粗切りにする。ベーコンは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め、キャベツを加えて炒める。トマトを加えて煮込む。
3. コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
4. 卵を溶き、マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
5. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 7.8g
1人分当たりの食品エネルギー 10.4g

トマトとふわふわ卵のマヨソテー



材料（4人分）

- トマト 4個
- 卵 4個
- キャベツ 1/2個
- ベーコン 1枚
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. トマトは皮を剥き、果肉を粗く刻む。キャベツは3mm幅の粗切りにする。ベーコンは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め、キャベツを加えて炒める。トマトを加えて煮込む。
3. コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
4. 卵を溶き、マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
5. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 7.8g
1人分当たりの食品エネルギー 10.4g

キャベツとさばの具だくさんみそ汁



材料（4人分）

- キャベツ 1/2個
- さば 1/2尾
- 味噌 大さじ1
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. キャベツは3mm幅の粗切りにする。さばは3mm幅の粗切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、さばを炒め、キャベツを加えて炒める。味噌、コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
3. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
4. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 10.4g
1人分当たりの食品エネルギー 10.4g

鶏むね肉とキャベツとミニトマトのソテー



材料（4人分）

- 鶏むね肉 200g
- キャベツ 1/2個
- ミニトマト 10個
- ベーコン 1枚
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. 鶏むね肉はひと切れの大きさに切り、お湯で下ゆきする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏むね肉を炒め、キャベツを加えて炒める。ミニトマト、ベーコンを加えて炒める。
3. コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
4. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
5. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 10.4g
1人分当たりの食品エネルギー 10.4g

キャベツとにんじんとコーンのあえサラダ



材料（4人分）

- キャベツ 1/2個
- にんじん 1/2本
- コーン 1/2缶
- マヨネーズ 大さじ1
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. キャベツとにんじんは3mm幅の粗切りにする。コーンは缶詰のまま使用する。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、にんじん、コーンを炒める。コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
3. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
4. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 2.5g
1人分当たりの食品エネルギー 0.8g

	レシピ名	テーマ野菜	料理区分	学校給食
1	ふわふわ卵とトマトのスープ	10月トマト	汁物	○
2	トマトとふわふわ卵のマヨソテー	10月トマト	副菜	-
3	キャベツとさばの具だくさんみそ汁	11月キャベツ	汁物	○
4	鶏むね肉とキャベツとミニトマトのソテー	11月キャベツ	主菜	-
5	キャベツとにんじんとコーンのあえサラダ	11月キャベツ	副菜	-

◆令和7年度健康応援メニュー

なすとトマトと厚揚げのドレッシング炒め



材料（4人分）

- なす 2本
- トマト 1/2個
- 厚揚げ 1/2枚
- キャベツ 1/2個
- ベーコン 1枚
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. なすは皮を剥き、果肉を粗く刻む。トマトは3mm幅の粗切りにする。厚揚げは3mm幅の粗切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、なす、トマト、厚揚げを炒める。キャベツ、ベーコンを加えて炒める。
3. コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
4. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
5. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 10.4g
1人分当たりの食品エネルギー 10.4g

キャベツと豚しゃぶの塩昆布マヨサラダ



材料（4人分）

- キャベツ 1/2個
- 豚しゃぶ 1/2斤
- 塩昆布 10g
- マヨネーズ 大さじ1
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. キャベツは3mm幅の粗切りにする。豚しゃぶは3mm幅の粗切りにする。塩昆布は粗く刻む。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、豚しゃぶ、塩昆布を炒める。コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
3. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
4. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 10.4g
1人分当たりの食品エネルギー 0.8g

キャベツとゆで卵とベーコンのあえサラダ



材料（4人分）

- キャベツ 1/2個
- ゆで卵 2個
- ベーコン 1枚
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. キャベツは3mm幅の粗切りにする。ゆで卵は3mm幅の粗切りにする。ベーコンは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、ゆで卵、ベーコンを炒める。コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
3. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
4. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 10.4g
1人分当たりの食品エネルギー 10.4g

春菊とまぐろのチョップドサラダ



材料（4人分）

- 春菊 1/2束
- まぐろ 1/2斤
- キャベツ 1/2個
- マヨネーズ 大さじ1
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. 春菊は3mm幅の粗切りにする。まぐろは3mm幅の粗切りにする。キャベツは3mm幅の粗切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、春菊、まぐろ、キャベツを炒める。コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
3. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
4. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 10.4g
1人分当たりの食品エネルギー 0.8g

鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー



材料（4人分）

- 鶏肉 200g
- ブロッコリー 1/2株
- キャベツ 1/2個
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

1. 鶏肉は3mm幅の粗切りにする。ブロッコリーは3mm幅の粗切りにする。キャベツは3mm幅の粗切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉、ブロッコリー、キャベツを炒める。コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。
3. マヨネーズを加えて混ぜ、スープに加えて煮込む。
4. パセリを加えて仕上げ、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成。

1人分当たりのたんぱく質 10.4g
1人分当たりの食品エネルギー 10.4g

	レシピ名	テーマ野菜	料理区分	学校給食
1	なすとトマトと厚揚げのドレッシング炒め	10月トマト	主菜	-
2	キャベツと豚しゃぶの塩昆布マヨサラダ	11月キャベツ	副菜	-
3	春菊とまぐろのチョップドサラダ		副菜	- 12月春菊
4	キャベツとゆで卵とベーコンのあえサラダ	11月キャベツ	副菜	-
5	鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー		汁物	○ 11月ブロッコリー

実施内容について

➤ 実施内容②サンプリングの実施

◆令和6年度

2024年10月 国見町
「くにみ健康フェスタ」



2024年10月 田村市
「いきいき健康づくりフォーラム」



2024年11月 桑折町
「こおりヘルスアップDAY」



計1,000セット配布

◆令和7年度

[illegible]

計400セット配布

現在の取り組み内容について ～サラダファーストの推進～



誰よりもサラダのことを大切に考え、サラダの価値を引き出し、おいしいサラダをお届けしたい。その想いを込めて、「サラダファースト」をキャッチフレーズに、サラダの魅力伝える取り組みを強化しています。

野菜摂取を補うサラダの魅力と可能性

野菜の摂取量は1日350gの摂取が推奨されていますが、日本では慢性的にその摂取量が不足しています。また、2023年の成人の野菜摂取量は2001年以降で過去最低の結果となっています。

1日の野菜不足分は平均94g

出典:厚生労働省「令和5年(2023)国民健康・栄養調査」の結果
(令和2、3年は調査中止)

◆野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)



一方、サラダの食卓登場頻度は野菜メニューの中で最も高く、食卓に上がるすべてのメニューの中でもTOP5に。

全46メニュー中ランキング5位に

◆食MAP全メニューランキング(2023年)

メニュー	2023年
1 飲料	1093.4
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・単品生野菜	202.3

食べたいものを野菜と一緒に、シーンを選ばず好きなときに。サラダは健康のための義務感で食べるものではなく、いつでも気軽に楽しめるもの。私たちは、サラダのリーディングカンパニーとして**サラダを好きな人も、サラダに慣れ親しんでない人にも野菜と一緒においしく食べていただく機会を創出**するよう外食・中食・内食、すべての食シーン、すべての業態で連携し、サラダの無限の可能性を追求していきます。

SALAD FIRST ACTION!

好きなモノと、好きなコトと、好きなトキに。

with **ベジタブル**

好きなモノと
with
ベジタブル!



野菜と一緒に食べることで
罪悪感も軽減!
栄養バランスもしっかり。

好きなコトと
with
ベジタブル!



みんなが集まるシーンに彩りを。
おいしさも楽しさも
サラダと一緒に。

好きなトキに
with
ベジタブル!



たんぱく質と野菜で
より良い栄養バランスへ。

低塩調味料であるマヨネーズ・ドレッシングを使った野菜（サラダ）摂取量を増やす提案で、適塩生活をサポートしてまいります

サラダファーストお取り組み事例

➤ 福島県食材との連動

福島県で愛されて65年
ふくしま県民食

清鶴麺

清鶴麺 × kewpie
ベジファーストで健康的に清鶴麺レシピ



うどん
まぜまぜグラスサラダうどん



そうめん
カプレーゼ風サラダそうめん



うどん
うどんのマカロニ風サラダ



そうめん
サラダそうめんいなり



そうめん
千切りキャベツとそうめんの
和えサラダ



細うどん
たっぷり野菜の
ベジファーストサラダ麺

清鶴麺 × kewpie
ドレッシングとパスタソースでつくるレシピ



細うどん
ごま油香るキャベツと
鶏もも肉のサラダうどん



細うどん
ツナとオクラの
深煎りごまサラダうどん



そうめん
ゴーヤーと豆腐の
サラダそうめん



そうめん
バジル風味の
トマトサラダそうめん



細うどん
長芋のサラダうどん



細うどん
豚肉とレタスの
あえサラダうどん



そうめん
トマトと生ハムの
サラダそうめん



細うどん
タコと香味野菜のサラダうどん



そうめん
ツナとプチトマトの
サラダそうめん

県民食である清鶴麺組合様とのメニュー連動により、サラダ麺を中心としたメニュー訴求により野菜摂取量UPを目指しています。