

2025年11月20日

厚生労働省「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

オープンフォーラム2025

キューピー株式会社の適塩に関する 取組み事例の紹介



2025年11月20日

キューピー株式会社 研究開発本部

松岡亮輔

適塩の取り組み ～厚生労働省 食環境戦略イニシアチブへの参画～

行動目標

取り組む課題	食塩（ナトリウム）の過剰摂取
中長期的な目標	適塩レシピ250メニュー提案し、代表的なレシピを普及させると共に「適塩」の啓発を図る
行動計画	①適塩レシピを年間36メニュー提案する ②「適塩」の啓発に取り組む
実施期間	2023年4月～2030年3月
評価指標（KPI）	適塩レシピのメニュー数と延べ啓発人数
評価指標の直近の数値	取り組みなし
評価指標のモニタリング手法	年に一度、該当レシピの提案数と延べ啓発人数を集計する
中長期的な目標 行動計画の背景・理由 現状の課題認識	マヨネーズやドレッシングなどを中心とした調味料商品は比較的食塩量が少なく、油や酢の効果で減塩に効果的であるため、これらを活用したレシピ提案、および適塩の啓発を目標とした

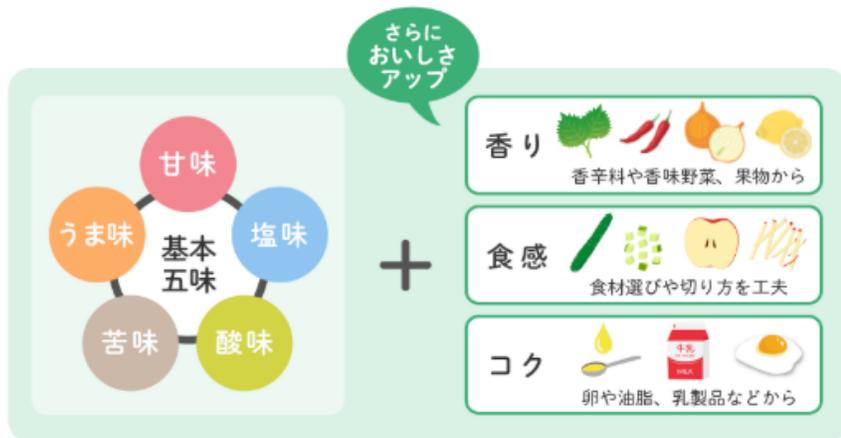
レシピ提案数：2023年40 2024年度40 累計80 トータル啓発人数：2023年度41075人 2024年度65790人

適塩の取り組み：適塩レシピ ～キューピーレシピページにおけるPR～



素材をおいしく味わうレシピ特集

「香り」「食感」「コク」を上手に活用し、基本の五味をバランス良く整えると、食塩摂取を抑えることができます。



キューピーでは、過剰な食塩摂取に対応しおいしく無理なく適塩生活を続けるために、主菜、副菜、献立、それぞれの食塩基準値を定め、適合するレシピをまとめました。素材をおいしく味わう適塩レシピで、おいしく無理なく、適塩生活を続けてみませんか。

※設定にあたっては、スマートミール基準(注1)を参考にしています。

基本の五味をベースに、香り、食感、コクを上手に活用しバランスを整えた素材をおいしく味わうレシピは、食塩摂取を抑えることができます。



ほうれん草とくるみのマヨ白和え >



赤パプリカと10種ミックスのあえサラダ >



エリンギとパプリカとチキンのサラダ >



小松菜とちくわのわさびマヨ和え >



リーフレタスと紫玉ねぎのあえサラダ >



蒸しなすとみょうがのサラダ >

適塩の取り組み：適塩レシピ ～キューピーレシピページにおけるPR～

基本となるおかずにお勧めの副菜の中にも「適塩」の観点からの提案を掲載

おかずの基本レシピ

はじめての献立も安心。少しの塩分よりおいしく、
栄養満ち、健康もとれるおかずまで。
基本のレシピにご紹介します。



基本のおかず



から揚げの野菜レシピ

みずくろぶとーんが旨味・動物性タンパク質が豊富で仕上げが楽々。



から揚げの野菜レシピ

皮がパリッと中は柔らかいから揚げが、ほろほろとあり。



から揚げの野菜レシピ

みずくろぶとーんが旨味・動物性タンパク質が豊富で仕上げが楽々。



餃子の野菜レシピ

お好み焼きのようになる餃子は、お好み焼きの味も楽しめます。



餃子の野菜レシピ

スープがしみて野菜がおいしい、おいしく栄養満ちたおかずです。



餃子の野菜レシピ

しょうがが効いたから揚げが、お好み焼きの味も楽しめます。



餃子の野菜レシピ

栄養満ちたしょうがが効いたから揚げが、お好み焼きの味も楽しめます。

キューピーとっておきレシピ おかずの基本

<https://www.kewpie.co.jp/recipes/basicokazu/>

この副菜がどんな観点からお勧めかのコメント追記

AIや栄養士がおすすめ **から揚げ** に合う副菜レシピ

栄養バランス	適塩	子どもが好き	栄養士推奨
AIによる栄養バランス判定で、から揚げには小松菜を使った副菜がお勧め	食塩0.3g未満のさっぱり適塩副菜	チーズを加えたカルシウムたっぷりサラダ、子供も喜ぶおいしい一品	歯質と共に摂取したいVB2を含むアーモンド・ほうれん草を使ったサラダ
			
小松菜と豆腐のみそマヨサラダ	さゆりとかにかまのあえサラダ	ブロッコリーと中で卵のチーズマヨサラダ	マッシュルームとサラダほうれん草のサラダ

AIや栄養士がおすすめ **餃子** に合う副菜レシピ

栄養バランス	適塩	子どもが好き	栄養士推奨
AIによる栄養バランス判定で、餃子にはトマトを使った副菜がお勧め	食塩0.3g未満のさっぱり適塩副菜	たんぱく質も野菜も一緒に補えて、お子様も喜ぶ副菜	餃子で不足しがちなたんぱく質とカルシウムを補える副菜
			
スライストマトと玉ねぎのサラダ	切干し大根と小松菜のサラダ	さつまいもとブロッコリーとソーセージのマヨソテー	豆腐とチンゲン菜の中身詰め

適塩の取り組み：適塩レシピ ～ 食堂における「適塩推進活動」～

工場A

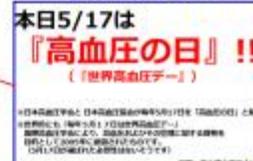


拠点A



アマニ油CMでPR

高血圧の日PR



工場B



①ドレッシングで!
さばの深煎りごま煮



②マヨネーズで!
お肉やわかから揚げ



③キャベツと豚ばらの
サラダうどん



④ごま油&ガーリックドレッシングで!
パッタイ風



⑤豚肉とほうれん草の
チャーハン



⑥香ばし海老の
ペペロンチーノ



ポスター・適塩メニュー紹介を各拠点工夫して実施!

国内の多数事業所食堂にて適塩イベントを実施
適塩の啓発、及び適連レシピの社内PRにつなげた
さらに取り組み内容や結果を営業提案書にも活用し、社外発信にもつなげた

適塩の取り組み：適塩の啓発推進 ～キューピー企業ページにおけるPR～

「適塩」を心がけよう！



監修：学校法人 食糧学院 学院長・医師 馬淵知子

食塩の過剰摂取は日本における社会課題の一つです。
適塩を心がけ、健康的な食生活をおくりましょう。



- ・適塩レシピの提案
- ・適塩の啓発

食塩の過剰摂取への対応は、日本人の誰もが取り組むべき課題です。
より多くの方に、これならできるとしてもらえるように、「適塩」という言葉で
それぞれの食塩過剰摂取対応を勧めています。

適塩の取り組み：適塩の啓発推進 ～キューピー みんなの食と健康 におけるPR～



2.適塩を心がけよう！

私たちが考える「適塩」とは？

年齢、性別、活動量などにより適切な食塩摂取量は異なるため、私たちは「一人ひとりに適した食塩量により、おいしく食事をすること」を「適塩」と考えています。

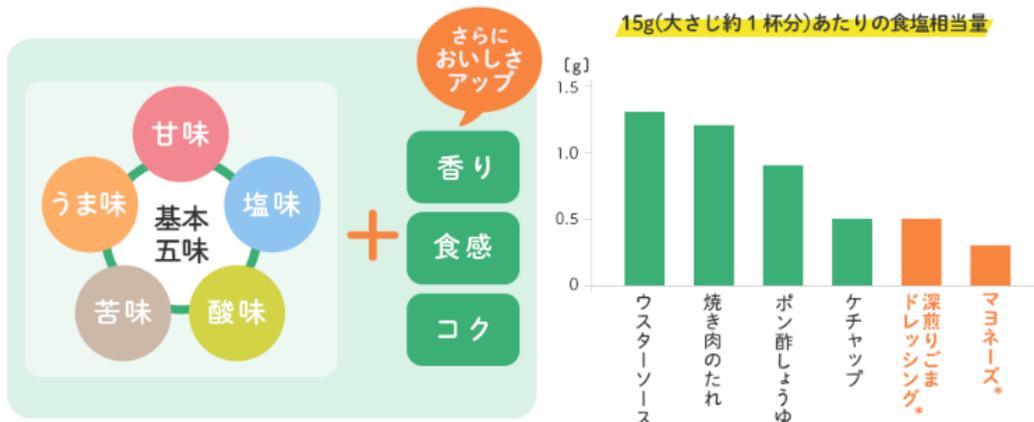
食塩は毎日の食事をおいしく食べるために大切な要素ですが、過剰に摂取し続けることはあまり良いことではありません。

みそ、しょうゆなど日本の伝統的な基礎調味料は食塩値が高い傾向があり、それらを多く使った食事を続けていると、摂取する食塩量が自然と多くなってしまいます。それ以外にも食塩量が多い調味料もあるため、使い方を工夫する等、注意が必要です。

おいしい味づくり

味は、基本五味と呼ばれるもので構成されます。

おいしい味づくりではその五味に加え、「香り」「食感」「コク」を活用し、バランスを整えることがポイントです。



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

*キューピー商品情報参照

2.野菜で適塩

私たちが考える「適塩」とは？

年齢、性別、活動量などにより適切な食塩摂取量は異なるため、私たちは「一人ひとりに適した食塩量により、おいしく食事をすること」を「適塩」と考えています。

実は、野菜に多く含まれる「カリウム」は、食塩のとりすぎを調整するのに役立ちます。そのため、食塩の摂取を制限するだけでなく、カリウムをとることも重要とされています。野菜をたくさんとることは適塩につながりますね！

*医師・栄養士より栄養指導を受けている方はその指示に従ってください。



適塩でおいしい味づくりのポイントは3つ！

1 香り

香辛料や香味野菜、果物の香りを活用する

2 食感

食材選び、切り方を工夫し食感も楽しんで！

3 コク

卵や油脂、乳製品などのコクを生かす

おいしい味づくりのポイントは新鮮な素材を使うこと。

旬の素材を生かし、素材そのものの味に、香り、食感、コクを意識し食材を組み合わせ、バランスを整えれば、満足感のある味わいでおいしく召し上がれます。

マヨネーズ、ドレッシングは、素材の味を引き立たせ、味をまとめ、バランスを整える役割をしてくれます。

また、味がなじみ、感じやすくなるため、調味料は「あえる」がおすすめです！

適塩の取り組み：適塩の啓発推進 ～食塩の過剰摂取に対応し、「適塩」を推進～ 栄養士大会オンラインにおける発信

指導で使える！“食塩コントロールのコツ”



◆サラダは適塩の最強のミカタ！

野菜に多く含まれるカリウムは、
食塩の摂りすぎを調整するのに役立ちます

野菜とたんぱく質を組み合わせた おかずサラダならカリウムも摂れ、
主菜で多くなりがちな食塩も抑えられるのでお勧めです

カリウムを含むサラダ素材



食塩の摂取を制限するだけでなく
カリウムを摂ることも重要と言われています



レタスと豆腐と豚肉の冷しゃぶ



えびと半熟たまご
ブロッコリーのシーザーサラダ

◆おいしい味づくりのコツ

基本の五味をベースに
「香り・食感・コク」を
上手に活用し
バランス良く整えると
食塩摂取を抑える
ことができます



◆マヨネーズ・ドレッシングは適塩の応援隊！

日本人の食塩摂取源は約7割が調味料
比較すると食塩が少ない調味料である
マヨネーズ・ドレッシングは上手に活用を！

アンケートコーナー

アンケートに答えて、もらえる使える



アマニ油マヨネーズ200g・ア
マニ油ドレッシングごま豆乳
入り210ml・アマニ油ドレ
ッシングイタリアン210ml
サンプリング数：50名

アンケートに回答する

PR動画



指導で使える サラダ＆マヨ・ドレで、おいしく食塩コントロール！

資料ダウンロード



健康応援BOOK～「100年人生」をすこ
やかに～ 適塩・噛む・QRコード特別
資料付き

適塩の取り組み：適塩レシピとエビデンス ～ ドレテク・チャレンジ やって見た！ ～

News Letter

キューピー
従業員が

kewpie

No.40 「ドレテク・チャレンジ」やって見た！

1- 「ドレテク」ってなに？

「サラダにかける」だけでなく、炒めたり、漬けたり、電子レンジで加熱したり。「ドレテク」とは、野菜はもちろん、麺類や肉料理・魚料理の味付けなどに、ドレッシングを使う“技”のことです。例えば、あらかじめドレッシングに漬けた鶏肉を、油を使わずに野菜と一緒に炒めたり、「ドレッシング+水」だけで煮込んでサバの味噌煮風を作ったり。1本のドレッシングから、料理のバリエーションが広がる、おいしくて楽しいテクニックの数々。「ドレテク」サイト↓をチェック！

<https://www.kewpie.co.jp/dressing/dretech/>

2- 4週間の「ドレテク・チャレンジ」に挑戦！

一般的に、他の調味料と比べると、実は食塩量が少ない^{※1}のドレッシング。そこで、キューピーで働く従業員11名に4週間継続して、毎日の調理に「ドレテク」を取り入れてもらい（1日1品以上）、食塩摂取量が少なくなるなど、健康に役立つことがないかを検証する、「ドレテク・チャレンジ」に挑戦してもらいました。

3- 「ドレテク・チャレンジ」やって見たら…！

ドレテク・チャレンジに取り組んだ11名（男性8名・女性3名）の平均年齢は54.3歳、ドレテク実施率は平均97%。試験前後の「血圧」、「尿中ミネラル量」、「検査キットによる血液指標の測定」を行ったところ、「収縮期血圧」が有意に低下したことが判明（平均で6.0mmHg低下）。また、有意差は見られないものの、尿中ミネラルの測定結果から、ナトリウムの推定摂取量が低下、カリウムの推定摂取量は上昇していたことが分かりました^{※2}。

Photo：ドレテク・チャレンジ中の食事の記録（従業員が撮影）

4- 血圧の低下は、ナトリウムとカリウムの摂取量に関係あり？

4週間の「ドレテク・チャレンジ」によって、「収縮期血圧の低下」を確認。これに関係ありそうなのが、ナトリウム摂取量とカリウム摂取量です。他の調味料に比べて食塩量が少ない^{※1}ドレッシングで味付けをしたことによって、ナトリウム摂取量の減少につながった可能性と、「ドレテク」を多用することで野菜の摂取量が増えた結果、カリウム摂取量の増加につながった可能性が推測されます。

5- おいしいが一番！その上、健康にいいなら文句なし！

「ドレテク・チャレンジ」の参加者からは、「手軽に調理できて、減塩もできる」「無理なく作れる」「おいしさが第一」など、前向きな意見が多数聞かれました。「健康」のことばかり気にかけておいしさが二の次になると、継続は難しい…。おいしくて、料理のバリエーションが増えて、毎日の食卓が楽しくなれば、言うこと無し！「ドレテク」にチャレンジしてみませんか。

※1 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）参照

※2 この研究成果は、「日本農芸化学会 2023年度大会」（3/14～17に開催）にて発表を行いました。

<https://www.jsbba.or.jp/2023/>

適塩の取り組み：適塩の啓発推進 ～ ドラッグストア栄養士勉強会の実施 ～

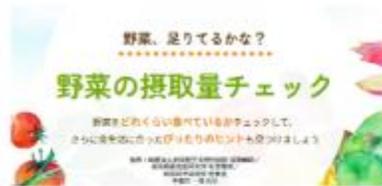
- ・減塩が必要な背景や国の減塩に関する取り組み
- ・キューピーの適塩の考え方、マヨネーズ・ドレッシングでの適塩レシピ紹介

■ドラッグストアで地域住民の健康をサポートするために、栄養指導や健康相談、店舗業務などを管理栄養士が担っていること。

■野菜、たんぱく質を積極的に摂ってもらいたい。現状の摂取量を測れる分かりやすいツールが栄養指導の場で求められていること。

店頭向けに提案したQRコードシート

気軽に日々checkしてみてください



キャベツと豚ばらのサラダうどん



深煎りごまドレッシングで！から揚げ



水菜とりんごのマヨサラダ



プロッコリーとゆで卵のチーズマヨサラダ



レシピ提供：キューピー株式会社



適塩の取り組み ～厚生労働省 食環境戦略イニシアチブへの参画～

行動目標	
取り組む課題	食塩（ナトリウム）の過剰摂取
中長期的な目標	適塩レシピ250メニュー提案し、代表的なレシピを普及させると共に「適塩」の啓発を図る
行動計画	①適塩レシピを年間36メニュー提案する ②「適塩」の啓発に取り組む
実施期間	2023年4月～2030年3月
評価指標（KPI）	適塩レシピのメニュー数と延べ啓発人数
評価指標の直近の数値	取り組みなし
評価指標のモニタリング手法	年に一度、該当レシピの提案数と延べ啓発人数を集計する
中長期的な目標 行動計画の背景・理由 現状の課題認識	マヨネーズやドレッシングなどを中心とした調味料商品は比較的食塩量が少なく、油や酢の効果で減塩に効果的であるため、これらを活用したレシピ提案、および適塩の啓発を目標とした