

# 手作りサラダのこだわりは

## 「品目数」「彩り」「栄養バランス」

サラダクラブ

サラダクラブ（東京都府中市）は、サラダの食文化の把握を目的とした年次調査を昨年から実施し、結果を「サラダ白書」としている。今回は1都3

県に住む20歳以上の男女計1000人を対象に、6月13日～14日の2日間、インターネットによるアンケートを行った。

それによると、家庭でサラダを作る時に心がけることは「できるだけ多くの野菜を使う」（36.5%）、「彩りを良くする」（36.1%）、「栄養バランスを良くする」（36%）ことを意識している人が多いことがわかった。とくに女性では「彩り」にこだわりを持つ人が53.8%と

半数以上を占めた。しかし、実際にサラダに入れる野菜は1～3種類が全体の半数以上を占め、心がけていることを実現するのはなかなか難しいことが窺える。

サラダに入れる野菜で人気があるのは、「レタス」が85.8%で一位、次いで「トマト」（75.1%）、「キュウリ」（70.4%）だった。

「品目数」や「彩り」にこだわりを持ちながらも、家庭で作

るサラダの品目数を増やせない理由として、買い物をする際に「買いすぎないように気をつけている」という意識が挙げられた。また野菜を無駄にしない工夫として最も多い回答は「食べきれぬ量を買う」（43.8%）で、購入した野菜の廃棄率は全体でわずか6%だった。これらのことから、品目が多く、彩りも良い理想のサラダを手軽に食べられる工夫が求められているようだ。