



岡山市広報連絡資料

令和8年8月26日

ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト 「わくわく岡山サラダ」完成披露イベントを開催します

キューピー株式会社との連携協定に基づき開発した「わくわく岡山サラダ」4品を発表し、関係者による試食、紹介を行います。

1 日時

令和8年8月31日(月)10時から10時30分

2 場所

岡山市役所本庁舎3階 第三会議室

3 内容

- 開会あいさつ(岡山市長 大森 雅夫)
- わくわく岡山サラダ(4品)発表
- キューピー株式会社からコメント
- 関係者による試食
 - 岡山市長 大森 雅夫
 - キューピー株式会社中四国支店長 坂崎 誠
 - 岡山市健康衛生担当局長 高木 由里
 - 中国学園大学 学生 川崎 涼太郎
- 今後の啓発イベント紹介
- 記念撮影

4 その他

ベジ・ファースト OKAYAMA プロジェクトについて

「健康市民おかやま21(第3次)」計画を推進するための重点施策の一つとして、野菜の摂取量不足に着目し、自然に野菜摂取量が増える食環境整備を官民連携で実施
プロジェクトのスローガン : 「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」

○事業内容等の詳細は別紙資料・公式 HP を参照してください。

公式 HP



【問い合わせ先】

岡山市保健所健康づくり課 坂上・山下・島田 直通086-803-1263 内線5251

ベジ・ファーストOKAYAMA
プロジェクト

わくわく 岡山サラダ

OKAYAMA SALAD

わくわく
岡山サラダ
とは…?

「サラダは脇役」というイメージにとらわれず、
味や見た目、遊び心のあるアレンジで、
食べる人をわくわくさせるサラダシリーズです



ぜひおうちで作って、楽しみながら野菜を食べましょう

わくわく船出! 「なすのボートサラダ」

色とりどりの宝船!



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

材料(2人分)

なす	1本
黄ニラ	1/4束
ミニトマト	4個
コーン缶	大さじ2
枝豆(むき身)	大さじ2
サイコロチーズ	4~6個
ポン酢	大さじ1
キューピー マヨネーズ	大さじ1

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!

手軽にアレンジ
まぜマヨ



エコポイント

なすは丸ごと



なすをボートに見立て
“宝船”をイメージした
彩り豊かなサラダ
黄ニラをリボンにすると
ご当地感とわくわく感が
さらにアップ



わくわく宝探し! 「レタスの宝探しサラダ」

レタスを開くと“宝”が見つかる!



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

材料(2人分)

れんこん(小)	1/2節
ベーコン	4枚
うずらの卵(水煮)	4個
レタス/サニーレタス(大)	4~6枚
ブロッコリー	60g
にんじん	50g
キューピー マヨネーズ	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!

手軽にアレンジ
まぜマヨ



エコポイント

レンコンとにんじんは皮つきで



レタスを開くと
「宝」に見立てた
うずら卵が見つかり
宝探し気分
「宝」は、お好きなものに
代用可能
主菜にもなる
食べ応えのある一品



詳しくはこちら

ベジ・ファースト OKAYAMA

岡山市は、市民の健康づくりのため、
「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」
をスローガンに、自然に野菜摂取量
が増える環境づくりを進めています。



卵と、肉と、魚と。

食べたいものを野菜と一緒に、
シーンを問わず好きなときに。



サラダのことも大切に考え、
おいしいサラダを
お届けしたい。



詳しくは
こちらから



岡山市保健所健康づくり課

kewpie

キューピーは、岡山市の
ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクトを
サラダで応援しています

ベジ・ファースト OKAYAMA
プロジェクト

わくわく岡山サラダ

OKAYAMA SALAD

ベジ・ファースト
OKAYAMA
プロジェクト
とは…?

岡山市では、生活習慣病を予防するために、
ベジ・ファースト(野菜から食べよう)をスローガンに、
自然に野菜摂取が増える環境づくりを
進めています。



ぜひおうちで作って、楽しみながら野菜を食べましょう

わくわく桃太郎! 「トマトの桃太郎サラダ」



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

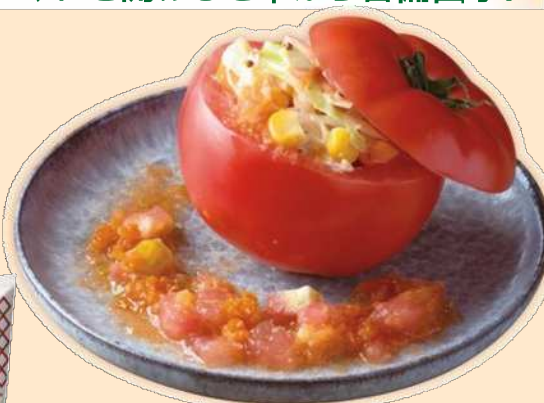
トマトを開けると中から吉備団子!

材料(2人分)

トマト	2個
キャベツ	1/16個
にんじん	1/8本
丸チーズ	4~6個
コーン缶	大さじ1
キューピー マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1/2
にんじンドレッシング	大さじ2

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!

手軽にアレンジ
まぜマヨ



エコポイント

トマトは丸ごと、キャベツとにんじんは皮や芯ごと



トマトを開けると
中から“吉備団子”に
見立てたチーズが出てくる
岡山らしいサラダ



わくわくきらきら! 「フルーツのきらきらプレート」



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

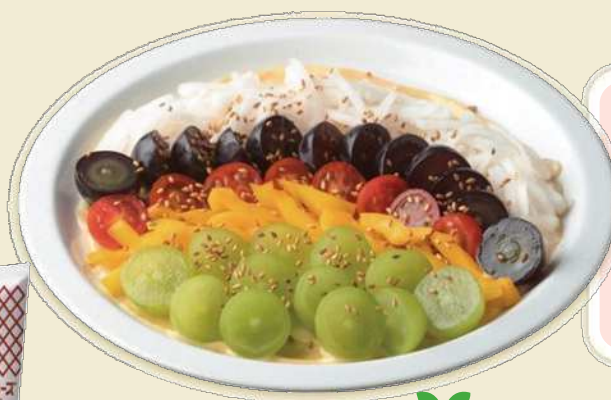
岡山産フルーツと彩り野菜!

材料(2人分)

シャインマスカット	6粒
ピオーネ	6粒
大根	1/8本
ミニトマト	4個
黄パプリカ	1/4個
白味噌	大さじ2
キューピー マヨネーズ	大さじ1
白ごま	適量

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!

手軽にアレンジ
まぜマヨ



エコポイント

大根は皮つきで



岡山産の果物を使用し
色順に盛り付けた
“きらきら”と
華やかなサラダ



詳しくはこちら

ベジ・ファースト OKAYAMA



岡山市は、市民の健康づくりのため、
「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」
をスローガンに、自然に野菜摂取量
が増える環境づくりを進めています。



卵と、肉と、魚と。
食べたいものを野菜と一緒に、
シーンを問わず好きなときに。



サラダのレシピを大切に考え、
おいしいサラダを
お届けしたい。



詳しくは
こちらから



岡山市保健所健康づくり課

kewpie

キューピーは、岡山市の
ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクトを
サラダで応援しています