

No.46 新たな魅力を発見！みんな大好き“ポテトサラダ”



1-1 じゃがいもを“ポテトサラダ”で食べて健康に！

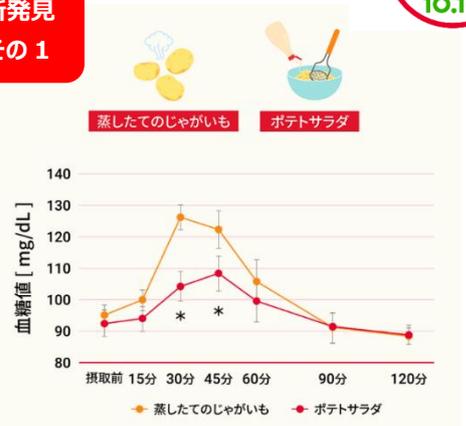
好きなサラダのタイプについて尋ねたインターネット調査※では、なんと2位のグリーンサラダ(52.7%)を抑えて、ポテトサラダが堂々の1位(59.1%)でした！

ポテトサラダは子どもから大人まで広く愛されている定番サラダの一つですが、「糖質が多く、健康に良くないのではないか」といったイメージをお持ちの方もいるのではないでしょうか。

じゃがいもの主成分であるでんぷんは、加熱後に冷却することでレジスタントスターチ(難消化性でんぷん)が増えることが知られています。また、でんぷんに脂質を添加することでレジスタントスターチが形成されることが報告されており、**じゃがいもは食べ方次第で血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待されます。**さらにじゃがいものでんぷんは、マヨネーズと混合して冷却することによりレジスタントスターチが増加し、**糖質の吸収をおだやかにすると推察されています**(図「新発見その1」)。

※ マイボイスコム「サラダに関するアンケート調査(第6回)」(n=9,433)
https://myel.myvoice.jp/products/detail.php?product_id=29902

新発見 その1



2- “お先にポテサラ”いただきます！

「ポテトサラダ→米飯」の順序で摂取した場合に、「米飯→ポテトサラダ」と比較して、食後30分および45分の血糖値が有意に低い値を示しました(図「新発見その2」)。ポテトサラダから先に食べた場合と、ご飯から先に食べた場合を比較したところ、ポテトサラダから先に食べた場合の方が、食後の血糖値の急激な上昇を抑制する可能性が示唆されました。これからは、「**ご飯より先にポテトサラダ**」を食べてみませんか！

【詳しい研究レポートはこちら】 [ポテトサラダの食後の血糖値上昇抑制効果の検討](#)

新発見 その2



3- あなたは手作り派？惣菜派？それとも、どっちも派？

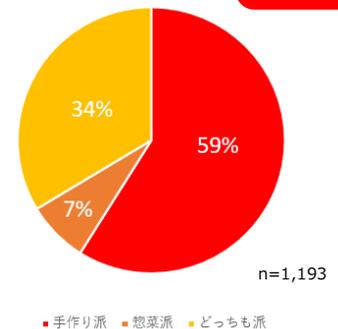
そんなポテトサラダですが、手作りしているのか？惣菜を買っているのか？**キューピー マヨネーズ ファンクラブ**(約14万人の「キューピー マヨネーズ」好きが集まる会員制コミュニティサイト)の「**ポテトサラダ部**」で投票を行いました！結果は、おおよそ**手作り派が6割！惣菜派が1割、どっちも派が3割**でした(図「新発見その3」)。「キューピー マヨネーズ」のファンは、自分好みにアレンジすることができる手作り派が多いことは予想通りの結果でしたが、**どっちも派が3割以上もいたことは新発見！**生活スタイルに合わせてポテトサラダを食卓に取り入れている様子がうかがえます。

手作り派におすすめ、シンプルな材料を食卓でまぜて自分好みに仕上げる「**まぜポテ**」サイトも新たに開設しましたので、ぜひこちらもお試しください。

<https://www.kewpie.co.jp/potato/> (9月26日に販売店、レシピ情報追加予定)

キューピー マヨネーズ funclub

新発見 その3



4- 子どももよろこぶポテトサラダに選ばれたのはどんな味！？

「キューピー マヨネーズ ファンクラブ」では、5月に「**子どももよろこぶポテトサラダ**」のWEB投票を行いました。6月にはポテトサラダ好きが集まり、上位3つの候補の中から発売商品を決める「**新商品ポテトサラダ決定会議!**」を東京都調布市にあるマヨテラスで開催。結果は、**ポテサラでは意外な“アノ味”だったことは新発見！**9月下旬の発表をお楽しみに！10月に量販店を中心に販売します(取り扱いのない店舗もあります)。あわせて、おうちで作れるレシピも公開しますのでぜひ作ってみてください。

新発見 その4

