

## No.50 【キューピー調査】キャベツの「生」と「加熱」で気分が変わる？

キャベツを年間 3.3 万トン扱うキューピーグループが提案する、自分を整えるスイッチ  
～「生」で集中、「加熱」でリラックス。キャベツの食べ分けで毎日を整える～

## 1. どうしてキューピーがキャベツなの？

キューピーグループは年間でキャベツを 3.3 万トン※1、パッケージサラダや惣菜の商品で取り扱っています。そんなキャベツに向き合ってきた私たちからお伝えしたいことがあります。それは、**キャベツが単なる「付け合わせ」ではなく、私たちの心を整える「スイッチ」になり得る**ということ。現代のストレス社会において、食を通じたリフレッシュへのニーズはかつてないほど高まっています。私たちは国内でも多くのキャベツを扱う企業として、その情緒的な価値の解明に挑みました。

※1 キューピーグループの株式会社サラダクラブ、デリア食品株式会社、株式会社グリーンメッセージの合計



## 2. 食べ方で選ぶ、心のスイッチ

キューピーは、野菜摂取がもたらす情緒的な効果を解明するため、脳波測定による感性評価を実施しました。その結果、キャベツは「生」か「加熱」かによって、私たちの脳に異なるポジティブな影響を与えることが示唆されました。

## ●「ザクザク」の生キャベツで、集中力をチャージ

生キャベツを摂取した後は、脳波の「集中（Attention）」※2値が有意に上昇することが示されました。（左図） 仕事や勉強の合間、もう一度集中したい時には、生のキャベツがおすすめです。

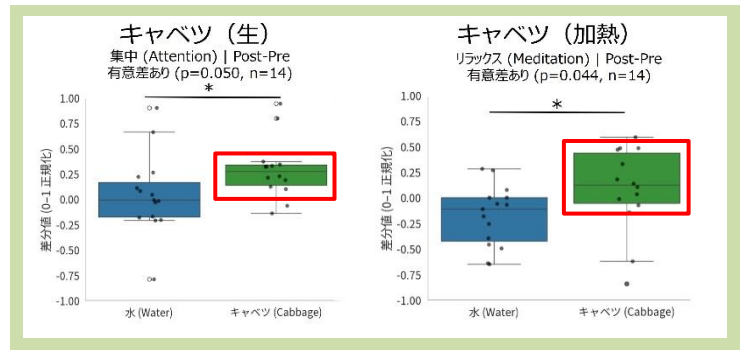
## ●「やわらか」な加熱キャベツで、リラックスを

一方で、加熱したキャベツの摂取は、脳波の「リラックス（Meditation）」※2値を上昇させ（右図）、副交感神経の活動が活発になることが示されました。一日の終わりに自分を労わりたい時は、温かい蒸しキャベツを食べて、ゆったりとしたリラックスタイムを過ごしてみたいかがでしょうか。

## ●どちらの食べ方でも、キャベツで心は「楽しく」なる！

併せて行った気分評価（主観評価）によると、興味深いことに**生でも加熱でも、キャベツを摂取した後は「楽しい」というポジティブな感情のスコアが高まる**という結果が得られています。

※2 測定機器「FocusCalm（BrainCo 社製）」の定義による指標。本機専用の脳波解析アルゴリズム（非公開）にて算出された値を評価に用いました。



脳波測定結果（水とキャベツの比較。赤枠がキャベツの値）

## 3. キューピーからの提案！自分を整える、ひと口

近年、野菜摂取量は減少傾向にあり、多忙な現代社会において、より日常に取り入れやすい解決策が求められています。野菜を食べようと思っても、手間をかけたり、レシピを考えたりする時間がないこともあるのではないのでしょうか。そんな忙しい時こそ、サラダはもっと自由に手軽なものにしてみませんか。例えば、**千切りキャベツにカニカマのような彩りを足すだけで、付け合わせを超えた満足感のある一皿**になり、メニューのレパートリーも広がります。さらにキャベツは調理法で「心のスイッチ」を切り替えてくれます。朝はコールスローの、ザクザクのキャベツで「集中力」をチャージし、夜はレンジ調理で仕上げた、やわらかい蒸しキャベツのサラダで一日頑張った自分を「リラックス」させてあげる。そんな自分を整える食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。

キューピーは一人ひとりのライフスタイルに寄り添い、無理なく続けられる食習慣、サラダの食べ方を提案していきます。



キャベツとかにかまの  
あえサラダ



たっぷりコーンのコールスロー



レンジでかんたん！  
キャベツとベーコンの蒸しサラダ



キューピーグループは、  
サラダファーストの取り組みで  
食と健康に貢献します。