

with ベジタブルで しあわせスイッチON!

好きなものの「を」、野菜「と」食べる。
それだけで、ちょっと前向きになれる。



幸福感は野菜からも育まれる
幸せの4因子が示すサラダの可能性

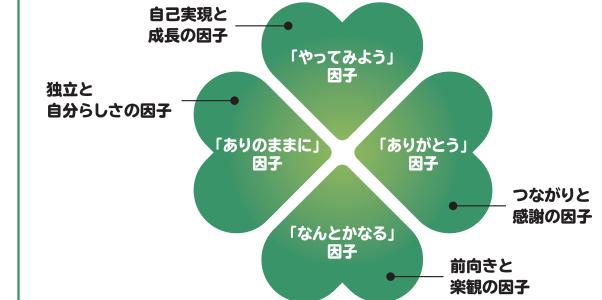
武蔵野大学ウェルビーイング学部長
前野隆司



慶應義塾大学理工学部機械工学科教授、慶應義塾大学ウェルビーイングリサーチセンター長を経て、2024年、武蔵野大学ウェルビーイング学部長就任。
慶應義塾大学名誉教授。

日本における「幸福学」研究の第一人者。
心理学研究から幸せの4つの因子を導きだす。
4つの因子がバランスよく満たされている人は、
幸福度が高いことを解明。

■前野教授が提唱する幸福感と深い相関関係にある4つの因子



■前野教授より

サラダを食べると健康になれるという価値のみならず、
やりがい、つながり、前向きさ、自分らしさなど、幸せの条件
を加味したサラダ研究はオリジナリティが高く、ウェル
ビーイング学の発展に寄与していると思います。今後の展開
に大いに期待しております。

Vol.4



kewpie®

好きなものを野菜と食べる。
with ベジタブルで
しあわせスイッチON!



TOPICS!

人の幸せ（ウェルビーイング）には、
「幸せの4因子」が関係

やってみよう！



自己実現と成長



幸運の
4因子

ありがとう！



つながりと感謝

なんとかなる！



前向きと楽観

ありのままに！



独立と自分らしさ

サラダで人は幸せになれるのか？

サラダボウルを摂った日は、「幸せの4因子」全てが上がる可
能性が示唆されました。さらに1週間でみると、「ありのまま」因子
のスコアが高くなりました。

出典：田中知珠ら、働く平日の昼食におけるサラダボウルの摂取が幸せ因子に与える効果の主観アンケート
調査による検証。第3回ウェルビーイング学会学術集会、2025。



自分らしくいこうと思えた

フレッシュな気持ちになれた

好きなものを、野菜と食べる 「with ベジタブル」でしあわせスイッチON!

しあわせ
スイッチ ON!

これからのサラダは
ココロにも効く食事

罪悪感のない満足感が得られた。自分らしくいこうと思えた!

前向きな気持ちになれた! 午後も頑張ろうと思えた!

好きなもの「を」、野菜「と」食べる。それだけでココロとカラダが満たされる。

ありのままに!

人の目を気にせず、自分の意思を表明し、
自分らしさを発揮。



マヨネーズってしあわせ



手軽にアレンジ
ませ♪マヨ



マヨネーズと調味料や食材をまぜて味変。

やってみよう!

自己肯定感や自己実現感を持ち、
主体的に仕事に取り組む。



朝からやる気チャージ



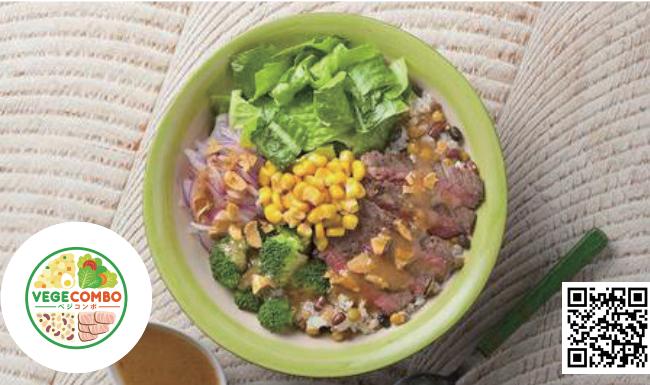
パンをお皿に見立て、パンと一緒にサラダを食べる。

ありがとう!

周囲の人々に感謝し、利他的に振る舞って
人に喜ばれる。



美味しさも楽しさもシェア



主食とおかずを組み合わせた、
味のコンビネーションを楽しむ食スタイル。

なんとかなる!

リスクを恐れず前向きに、
楽観的にチャレンジできる。



未来の自分に投資



野菜、たんぱく質、トッピングなどを組み合わせ、
さまざまな栄養素を効率よく摂取する主食スタイル。

