

サラダから、健康をはじめよう。

Salad First

vol.1

野菜って1日にどれくらい
摂ったらいいの？



RF
SOZAI

朝ベジ習慣のおいしい味方！ “ベジユレサラダ”登場。

野菜不足を補うために
アール・エフ・ワンとカゴメが共同開発！
スプーンで手軽に食べられる
野菜のジュレサラダ、登場です。
サラダなのに10日間も
おいしさ長持ち。
冷蔵庫にストックして
忙しい朝にぜひ。

野菜
使用量
80g分

4/23(月)発売！



ミネストローネの 野菜の旨みとけこみ
ベジユレサラダ ベジユレサラダ
1パック 各¥378(税込)

RF & KAGOME
SOZAI

●商品は数に限りがございますので、売り切れの際はご容赦ください。●掲載写真はイメージです。写真と実際の商品は異なる場合があります。●商品によっては取り扱いのない店舗や日時がございます。また予告なしに商品内容が若干変更される場合があります。●商品の販売期間は、予告なく変更される場合があります。●表示価格は消費税込みの価格です。表示価格は消費税を切り上げ表示したものです。切り捨て表示の店舗では価格が異なる場合がございます。



RF1の情報は
こちらから

商品、サービスに関するご意見、お問い合わせは
株式会社ロック・フィールド お客様相談室
〒658-0024 神戸市東灘区魚崎浜町15-2
●フリーダイヤル 0120-878732 受付時間 / 10:00-20:00(年中無休)
●ファックス 0120-333740
●ホームページアドレス <http://www.rf-one.com/> [2018年4月時点の情報です]

サラダから、
健康をはじめよう。

Salad First

サラダ・ファースト

たとえば、生活習慣病の増加や
心身のストレス、メタボなどの問題…。
その大きな要因は私たちの食生活かもしれません。

新鮮な野菜を中心にした食事には、
カラダだけでなく心も暮らしも
豊かにするチカラがあります。

私たちは野菜の栄養や、健康的な食べ方、
調理法などを真剣に考え、お伝えしていきます。

サラダを通して、健康的な食を提案する
「サラダ・ファースト」。

サラダから健康をはじめませんか？
アール・エフ・ワンの新しい取り組みです。

今回のテーマは…

サラダではじめよう 野菜1日 **350g**

さあ 新しい季節、

野菜 1日350g 習慣を。

新しい季節に何か始めるなら、
毎日野菜350gを
目指してみませんか？
食べたつもりでも不足ぎみ
という人がほとんど。
小さなことなのですが、
カラダの中から未来を
変える提案です。



Pick up Salads!

野菜量
67g
(100g目安)

ミネラルチャージ 緑の30品目サラダ

体に不足しがちな
5つのミネラルに着目。

和風ガーリックドレッシング または
ねばり海藻入りだし醤油ソース

100g ¥411 (税込)



野菜量
180g
(1パック目安)

1/3日分野菜 緑黄色野菜の ビタミンACEサラダ

1パックで野菜1食分 &
3種のビタミン。

りんご酢入り
オニオンドレッシング

1パック ¥540 (税込)



なぜ 350g なの？

350gは、厚生労働省が定めた
成人の1日の野菜摂取目標量です。
生活習慣病などを予防するため、野菜から
摂りたいビタミン・ミネラル・食物繊維の
目標量から算出されています。

自分は足りてる？ 350g

国の調査によると、日本人の1日平均
野菜摂取量は293g。毎日57gも足りません。
約7割の人が不足しているそう。
他人事ではないですね。

※出典：「健康日本21」「国民健康栄養調査(平成27年)」

1日の野菜摂取目標量 350g

不足分
57g

現状
293g

3
Everyday

野菜不足に、 朝ベジ習慣！

野菜不足を補うには、
朝の野菜習慣が大切です。
国の調査では朝食抜きの人は
特に野菜不足なのだとか。
忙しい朝には手軽な
スープがおすすめです！

※出典：「国民健康栄養調査(平成19年)」



野菜量
60g
(1パック目安)



かぼちゃとキヌアの
濃厚ポタージュ
1パック ¥368 (税込)

野菜量
70g
(1パック目安)



緑野菜の
和風チャウダー
1パック ¥368 (税込)

野菜量
150g
(1パック目安)



高リコピントマト入り
ミネストローネ
1パック ¥368 (税込)