

サラダから、健康をはじめよう。

# Salad First

サラダ・ファースト

今、アール・エフ・ワンは  
新たな提案をはじめています。  
それは、サラダを通した健康的な食の提案、  
「サラダ・ファースト」。

生活習慣病の増加や心身のストレス、  
メタボなどの様々な問題を食生活から改善したい。  
そんな思いで野菜の栄養や、健康的な食べ方、  
調理法を真剣に考え、様々な方法でお伝えしています。

サラダから、健康をはじめましょう。  
新鮮な野菜を中心にした食事は、カラダだけでなく、  
きっとあなたの心や暮らし、そして  
未来を豊かに変えてくれます。



Salad Firstについて、WEBでも紹介中!

●ホームページアドレス <http://www.rf-one.com/>

●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ってい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。

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

2018年8月時点の情報です



予告  
**9/6**(木)  
~10/3(水)

## さあ、新じゃがの秋です。 北海道の契約農家から 旬のおいしさが届きます。

安心・安全と旬のおいしさにこだわるアール・エフ・ワンでは、  
毎年、北海道の契約農家からじゃがいもを仕入れています。  
もう25年以上のお付き合いになる北見市端野町や  
帯広市大正町をはじめ、信頼できる農家の皆様に、  
おいしい男爵いもとメイクインを育ててもらっています。  
爽りの秋、9月の北海道は新じゃがの季節です。  
収穫の時期を迎えた大地の恵みを  
おいしいサラダに仕上げ、今年も食卓へお届けします。



大正メイクインの  
ほのかな甘みをいかしました。

シールド乳酸菌®入り  
フレッシュ野菜たっぷりの  
新じゃがサラダ  
100g ¥314(税込)



薬剤を使わない、安心な茎葉処理。

安心・安全へのこだわりのひとつが、収穫方法。  
じゃがいもは薬剤で葉や茎を枯らして掘り出  
すのが一般的でしたが、当社の契約農家では  
薬は使わずに葉と茎を刈り取ります。手間は  
かかっても、大切にしていることです。



素材の鮮度とおいしさをいかします。

届いたじゃがいもは、鮮度を守るために毎日  
使う分だけ皮をむきます。農家の方が大  
切に育てた素材を無駄なく使いたくて、ひと  
つひとつ丁寧に手作業で芽をとります。



端野町で育った男爵いもの  
なめらかな食感が楽しめる  
ポテトサラダです。

北海道産新じゃがの  
デリシャスサラダ  
100g ¥368(税込)



サラダから、健康をはじめよう。

# Salad First

vol.3

8/31は、野菜の日。  
カラダ想いの食べ方で、  
野菜を上手に摂りましょう。

RF  
SOZAI

# 8.31 野菜の日は、 「カラダを想う日」にしよう。

今回の  
テーマは…

カラダのための  
野菜の上手な摂り方



カラダ想いの  
野菜の  
摂り方って？

あなたに  
大切なのはどっち？



やさい  
8/31は、野菜の日です。アール・エフ・ワンでは、  
この日をただ野菜を食べるだけでなく、  
もっと健康を意識するきっかけとして、  
「カラダを想う日」にしてほしいと考えています。  
まずは調理法によるメリットを知って、  
野菜をもっと上手に摂ってみませんか？

## カラダにフレッシュ野菜のチカラを

人気の30品目サラダが  
この時期は北海道産の  
素材入り！



北海道産素材入り 緑の30品目サラダ **9/26(水)まで**  
北海道産人参と玉ねぎのドレッシング  
または和風ガーリックドレッシング  
100g ¥411(税込)

新鮮な素材をいかにするため、私たちは温度管理や運搬方法などで  
さまざまな工夫を重ね、おいしいフレッシュ野菜サラダをつくっています。

カルシウム×ビタミンD。  
新鮮な水菜と海藻、  
じゃこの組み合わせ。



丈夫な毎日に  
海藻とじゃこの香味サラダ  
だし香るノンオイル生姜ソース  
100g ¥346(税込)

## カラダにたっぷり加熱野菜のチカラを

アクが少なく、丸ごと  
食べられる小なすを  
ジューシーに揚げました。



まるごと揚げ小なすの  
ガーリック風味 **9/12(水)まで**  
100g ¥411(税込)

蒸したり、焼いたり、揚げたり、煮たり。さまざまな素材に合わせた  
加熱調理で、とびきりのおいしさを引き出します。

今が旬のコーンを、  
蒸して甘みを引き出してから  
グリルしました。



ゴールドラッシュ使用  
グリルコーンとアボカドのサラダ **9/5(水)まで**  
スパイス香るライムマヨソース  
100g ¥497(税込)

## 生野菜をそのままいかに… フレッシュ野菜のよさって？

- ① 熱に弱いビタミン(ビタミンCとB群)やミネラルがそのまま摂れる!
- ② よく噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすい!
- ③ 生だからその繊細な香りやほのかな味わい!シャキシャキ感やジューシーな食感はそのまま!

## 蒸す、焼く、揚げる、煮る… 加熱野菜のよさって？

- ① 加熱でカサが減って量がたっぷり摂れ、野菜1日350g<sup>\*</sup>を達成しやすい!
- ② 硬い野菜も軟らかくなるので、咀嚼力が不安な方でも食べやすい!
- ③ 栄養の吸収を妨げる細胞壁が加熱すると壊れるため、体内への栄養吸収率が高いとも!

\*野菜1日分の摂取目標量は350g。「健康日本21」参照。