

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。



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

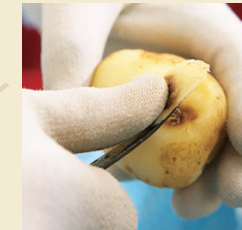
予告
9/6(木)
~10/3(水)

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ー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。



大正メークインの
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)



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？

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^{*}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。

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)**

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)

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 **9/5(水)まで**
だし香るノンオイル生姜ソース **100g ¥346(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 生だからこ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！