

◎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。

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/>

VOL.
01

測る

カラダのことは、 わからない。 だから測る。

カラダにいいことを私たちはなんとなくは知っています。

朝食にはフルーツを。カゼの時にはビタミンC。トマトは夜に食べるといいらしい。

でも、ホントニソウ？ 疑いたくても自分のカラダは覗けません。

だからこそ人は、経験や昔の人の知恵によって「健康」と向き合ってきました。

ところが近年、「時間栄養学」などにより、

これまでカラダにいいと思われていたことが実はそうではないと判明したり、

また厚生労働省からは1日に摂るべき野菜量として「350g」が提示されるようになりました。

食生活の目安となる時間や数値が徐々に登場してきています。

どうやらこれからの食生活では「測る」という意識が大切になってきそうです。

測るから見えてくるものがある。わからないものは、測るしかない。

その昔、この世界の大きさを知りたいという想いから測量の旅に出た先人がいたように、

この冊子では、健康という大きなテーマに向かって、いくつかの物差しをかざしてみたいと思います。



あの人の 350g

「健康のためには野菜を1日350g」と言われても、実際そんなに摂れるの？と思う人も多いはず。その数値を目標にと、料理家の冷水さんに、季節の野菜を使った3食分の料理を作ってもらいました。

ひやみず きみこ
今回のあの人の冷水 希三子さん

旬の食材を大切に料理をモットーに、雑誌や広告でフードスタイリングやレシピ制作などを中心に活躍。著書に「ハーブのサラダ」「スープとパン」など多数。

「すぐ摂れちゃうと思いますよ」と、意外にもあっさりと言います。その理由を尋ねると思わず納得。「人参やトマトとか、手にとってみればある程度の重さがあるの、わかりますよね？」。コツはそうした素材をポンと使う料理を一品献立に加えることだとか。今回の料理でいうと、アボカドやピーマン、焼きト



マトなど、まるまると一個使った料理が目立ちます。また、ミネストローネのようなスープにするのも一度にたくさんの野菜を摂る工夫だそうです。

野菜を食べよう！と意気込んで買うのはいいけれど、余ってしまうことが多いのも悩みの種。「一つの野菜でも調理方法を変えてみては？」。例えば冷水さんは、朝はトマトをスープに入れ、昼は生で使ったり焼いたりして使いきりました。ちょっとした発想で、野菜を飽きずにたくさん楽しめるのです。

また、今回の料理ではハーブをたくさん使ったのも印象的。「パセリって、すごく栄養価が高いんです。細かく刻めば苦手な人でも気にならないし、味に奥行きも出ますよ」。量だけではなく、まず、おいしく食べてもらうことを大切にと話す冷水さんらしい料理でした。

野菜量

Morning

- ◎ 夏野菜のミネストローネ
- ◎ 桃とリコッタのハーブサラダ

181g

起きてすぐはあまり食が進まないという人もスープであれば、と冷水さんが選んだ料理はミネストローネ。この一品で1日の野菜量の半分以上を摂取できてしまいます。食感のバランスを考え、つけ合わせの桃は食べ応えのある形のままで。



+

Lunch

- ◎ パセリと夏野菜のタブレ*
- ◎ アボカドとナッツのサラダ
- ◎ 焼き茄子のピュレ
- ◎ ケバブと焼きトマト
きゅうりのヨーグルトソースがけ

257g

ランチは、調理にあまり時間をかけずとも野菜がたくさん摂れるサラダプレート。ケバブのような肉料理に野菜をたっぷり添えるのもコツ。タブレは日持ちするので、手軽に野菜が摂れるうれしい一品です。
*タブレ…クスクスを使ったサラダ



+

Dinner

- ◎ 鰯の野菜あんかけ
- ◎ 焼きピーマンのしょうがナムル
- ◎ セロリの味噌汁

144g

「朝と昼にきちんと野菜を入れたから、そこまで量を意識しませんでした」と話す冷水さん。そう言いつつも、魚には野菜がたっぷり添えられ、味噌汁からはセロリの香りがしっかりと漂います。さらに野菜が摂りたければ、漬物を一品足すのもいいそうです。



||

Total 582g

なんと余裕の350gオーバー。葉もの野菜ではない食材を摂るようにすれば目標が達成しやすいことがわかりました。

野菜が
\\しっかり摂れる/
RF1の
オススメの一品

Salad

1/2日分野菜
森林どりの30品目サラダ

野菜量 185g

※1パックあたり目安 生野菜換算



Soup

1食分の野菜が摂れる!
15品目のトマトスープ

野菜量 200g



＼ 測ってみた！ ＼

ゴクゴク食べたい夏野菜。

夏バテを防いだり、カラダを冷やす効果があるとされている夏野菜。

実際、そこにはどれくらいの水分が含まれているのでしょうか？

みずみずしい夏野菜の水分量とコップ1杯の水を比較してみました。

コップ1杯の水
200ml



=

レタス
0.5個



夏こそうれしい、レタスの効能。

レタスは約95%が水分でできていますが、栄養素はバランスよく含んでいます。

水分摂取と同時に欠かせないカリウムや、肌トラブルを防ぐためのビタミンC、他にも

βカロテンや食物繊維など、暑さで弱まるカラダを支える栄養素を摂ることができます。

RF1のレタスは7種類。

RF1では、1年中いつでも最高の野菜の味を届けるため、旬を迎えた産地を追って収穫。店頭のサラダには、その産地リレーの中で出会う、レタス、グリーンリーフ、ロメインレタス、フリルレタス、サニーレタス、エンダイブ、パティパレタスの7種を使用しています。

コップ1杯の水
200ml



=



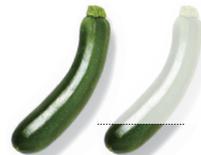
ゴーヤ
0.8個

壊れないビタミンC

通常、ビタミンCは熱を加えると壊れてしまいますが、ゴーヤは加熱に強い野菜。ゴーヤチャンプルーのような炒め物でもしっかりと栄養を摂れます。



=



ズッキーニ
1.2個

「きゅうり」ではなく「かぼちゃ」

ズッキーニとはイタリア語で「小さなかぼちゃ」の意味。β-カロテンやビタミンK、C、カリウム、カルシウムなどを含んでいます。



=



トマト
1.1個

最初は鑑賞用だった

トマトは当時、その鮮やかな色から毒気のある植物だと信じられたそうです。その赤にこそ、抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。



=



パプリカ
1.4個

栄養価が高いのはオレンジ

パプリカは色によって栄養素が異なり、黄色はビタミンCが豊富。オレンジにはビタミンEやβカロテンも含まれています。



=



なす
2.7個

水分の多さは謠にも

「秋なすは嫁に食わずな」という諺の真意は、姑の意地悪ではなく、なすは水分が多いのでカラダを冷やさないようにという配慮からという説も。



=



さやいんげん
27.0個

「さや」に価値あり

豆の部分にはたんぱく質やビタミンCなどが豊富。「さや」には疲労を回復させると言われるアスパラギン酸を含んでおり、まさに夏にふさわしい食材。

※このページでは、各野菜1個をつきの重さで計算しています。

レタス…400g、ゴーヤ…250g、ズッキーニ…170g、トマト…200g、パプリカ…150g、なす…80g、さやいんげん…8g

参考:「文部科学省 食品成分データベース」「食品の栄養とカロリー事典」

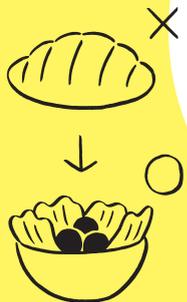
約 24.5 時間

人の体内リズムの周期は約24.5時間。地球の自転と差があるので、ほうっておくと30分ずつズレて夜型の生活となり、さまざまな病気の原因にもなると言われています。それを防ぐのが**朝の光を浴びること**と、**朝食をしっかり食べること**。この2つの行動によって、カラダは体内時計のズレをリセットするのです。朝に摂るといいのが炭水化物。一緒に食べる主菜は、リセット力の高い青魚が特にオススメです。日本の典型的な朝食である「**ご飯+焼き魚**」は、理にかなった食事といえます。



1st

食事の際、炭水化物の前にまず**野菜から食べる**ことで血糖値の上昇をゆるやかにできます。それがベジタブルファーストという食べ方です。血糖値が上がるとインスリンが分泌され、血糖を脂肪に変えようと働きますが、食物繊維を含んだ野菜はその上昇をゆるやかにします。また、よく噛んでゆつくり**食べる**ことも、インスリンの急な上昇を抑えることにつながります。



身体と 時の 部屋

カラダのためには「何を食べるか」も大切ですが、「いつ食べるか」も大事であることが近年だんだんとわかってきました。それを明らかにしたのが「時間栄養学」という新しい学問です。研究で導き出された数字をもとに、正しい食事のあり方を紹介します。

10 時間

体内時計をリセットする上で大切なのが、前日に食べた**夕食と朝食の間の時間を長く取ること**。カラダは長い絶食時間(=睡眠時間)を断つ食事によってリセットのスイッチを入れるので、**10時間ほどあると効果は高い**と言われています。夜食を摂ってしまうと太りやすくなるのも、絶食時間が途切れてしまい、体内のリズムが崩れてしまうのが原因です。



3:4:3

絶食時間をきちんと取るのも大切ですが、**朝食をしっかり食べる**ことで、体内時計のリセット効果は高まります。食事量の割合は朝昼晩で**3:4:3**をめざしましょう。炭水化物としては、朝はご飯やパン、夜は血糖値の上がりにくい玄米ごはんやソバが良いとされています。ただ、夕食といっても夜遅くに摂るのは禁物。残業などでやむをえない場合は、夕方に軽くおにぎりなどを食べ、家に帰ってから残りの夕食の量を摂るなど、2回に分けて食べると**体内のリズムの乱れを抑える**ことができます。



お答えします。

その悩み

サラダで



(38歳・男性)

Q

暑さのせいか、食欲が
わかない時があります。
どのようなものが
オススメでしょうか？



A 食欲不振には、
酸っぱい食べ物などを。

酢の物や梅干、柑橘類など、酸味があるものはサッパリしていて食べやすく、唾液を増やすので消化も助けてくれる食べ物です。香辛料を使った料理も食欲を促進します。オクラや長芋、モロヘイヤのようなネバネバした食べ物も胃の働きを助けると言われています。



[RF1のオススメのサラダ]



新生姜の香り
夏のバリバリサラダ

販売期間：7.7-



魚介グリルとアボカドの
シトラスプレート

販売中



(32歳・女性)

Q

冷房が効いたオフィス
に長時間いるせいか、
体にダルさを感じます。



A 体温を高める物を食べる
ようにしてはいかがでしょうか。

タンパク質は摂取した時の熱の発生が大きく、体が冷えたと感じた時などにはオススメです。唐辛子やガーリック、生姜、胡椒などの香辛料を使った料理もいいでしょう。ビタミンEも血行を促進する栄養素とされています。



[RF1のオススメのサラダ]



ガーリックシュリンプの
香ばしサラダ

販売期間：-7.13



ケイジャンシュリンプの
香ばしサラダ

販売期間：7.14-8.3

ひとの数だけ悩みがある。
RF1とはいえば、
それに負けないくらいの
豊富な食材があります。
健康を支える栄養素の
話などをもとに、オススメの
食べ物を紹介します。



(66歳・女性)

Q

夏になると、そうめんなどの麺類
で食事を済ませてしまいがちな
のですが、意識的に食べたほう
がいいものはありますか？



A ビタミンB1やタウリンなどを
摂るようにしましょう。

夏は喉ごしの良い麺類のような炭水化物に頼りがちになるので、その代謝に関わるビタミンB1も摂るようにしましょう。豚肉やうなぎ、ナッツ類に多く含まれています。疲れている時にはタウリンを多く含むイカなどの魚介類もオススメです。



[RF1のオススメのサラダ]



芳醇生ハムと
ルッコラのサラダ

販売期間：7.21-8.3



柔らかイカと野菜のマリネ
マスタード風味

販売中

季節や気温による変化で疲れを感じたり、体調が思わしくない時などは、まず何よりも十分な休養と正しい食生活による体調管理が大切です。夏は特に、部屋の温度管理にも注意し、バランスの良い食生活とこまめな水分補給を心がけましょう。



(26歳・女性)

Q

夏はやっぱり、紫外線
によるダメージが気になります。



A ビタミンC、Eや、βカロテンなど
を摂るように心がけましょう。

肌のお手入れにはビタミンCが欠かせませんが、アボカドなどに多く含まれるビタミンEと一緒に摂るとより効果的です。他にもかぼちゃやピーマンなどのβカロテンや、トマトやスイカのリコペン、鮭に多く含まれるアスタキサンチンといった栄養素も摂るといいでしょう。



[RF1のオススメのサラダ]



炙りサーモントラウトの
ディル風味サラダ

販売期間：7.7-



アボカドとハーブチキンの
グリーンサラダ

販売中

サラダ写真館

VOL.
01

ビタミンC補給
の30品目サラダ

ひらけ! 30品目。

「1日30品目食べましょう」。これは1985年に厚生労働省が『健康づくりのための食生活指針』の中で提唱した目標です。このくらいの品目数を食べるとバランスよく栄養が摂れるという基準として広まりました。RF1では1994年に「30品目のサラダ」を発売。家庭では真似できないサラダとして支持され、今年で22年目を迎えます。

01. RFチリチリ/ 02. グリーンリーフ/ 03. サニーレタス/ 04. フリルレタス/ 05. レタス/ 06. コーン/ 07. みぶな/ 08. クレソン/
09. スイスチャード/ 10. ほうれん草/ 11. 小松菜/ 12. ベビーリーフケール/ 13. きゅうり/ 14. レッドキャベツ/ 15. 赤パプリカ/
16. 黄パプリカ/ 17. たまねぎ/ 18. レッドオニオン/ 19. 大根/ 20. ラディッシュ/ 21. パセリ/ 22. ピーツ/ 23. 青ハバイヤ/
24. 芽キャベツ/ 25. ゴーヤ/ 26. ししとう/ 27. 男爵/ 28. かぼちゃ/ 29. 人参/ 30. アーモンド/ 31. ブロッコリー/ 32. さつまいも/
33. 枝豆/ 34. 生クルミ/ 35. ビーチッツ/ 36. 白ゴマ ※商品の原材料は予告なく変更する場合があります。

カラダのための、 おいしいがある。

RF1は、サラダを中心としたそうざいを通して、
多くの人に健康的な暮らしを送ってもらいたいと願うブランドです。

これまで、旬の野菜の子カラを取り入れたサラダや、
栄養バランスよく調理したメニューなど、
忙しい毎日のなかでも食生活を豊かにし、
元気なカラダをしっかりと支えるための食事をお届けしてきました。

食に対する安心や健康への関心が高まっている今、
私たちはあらためてこの想いを大切にし、
カラダのことを考え抜いたおいしさを提供する取り組みを
はじめたいと思います。

毎食、野菜を摂りやすく。 「野菜量」表示はじめます。

1日の理想の野菜量として、厚生労働省は350gという数値を挙げています。
ただ現代のライフスタイルでは、この量を摂り続けるのが難しい人も多いのが現実です。このたびRF1では、サラダを中心としたメニューの野菜量を表示することをはじめました。3食のうちどのくらい野菜を摂るかの目安としてもらったり、また野菜を意識的に摂ることで病気を未然に防ぐことに繋げてほしいという想いからの取り組みです。

