

カラダのための、 おいしいがある。

1日350gをめざして。
「野菜量」表示はじめました。

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。
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、
カラダのことを考え抜いたおいさを提供する活動をはじめました。
その一つが、サラダを中心としたメニューの野菜量表示。
1日の目標の野菜量として、厚生労働省は350gという数値を挙げています。
そこでRF1では、各メニューでどのくらいの野菜が摂れるかの目安としてや、
また野菜を意識的に摂ることで、未然に病気を防ぐことに繋げてもらいたい
という想いから、価格と一緒に野菜量を表示することにしました。
購入の際にぜひご利用ください。

◎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/>

カラダに入れておきたい話

ヘルシー
マガジン
VOL. 02

あう

「あう」から
生まれる
健康がある。



料理を進化させてきたのは誰でしょうか。

宮廷料理人、一流シェフ、あるいは栄養士たちかもしれませんが、何よりも「おいしい料理を食べさせたい」「カラダにいいものを」と願う、食べる相手を思いやってきた大勢の人たちの功績かもしれません。その想いの表れ方のひとつに、「食べ合わせ」や、旬の素材を指す「出会い物」のように、「あう」という単語を使った言葉が残っています。

また、皆で「会って」食べることは、心の栄養や食育に繋がっているとも言えるでしょう。

会う・合うという前向きな言葉は、料理をおいしくすることだけではなく、健康なカラダをつくる上で大切な姿勢であるとRF1は考えます。

近年は、「孤食」による栄養の偏りが指摘されていたり、食べ物が溢れているにもかかわらず栄養不足が懸念されていたりする時代。「あう」という意識が薄れかけているからこそ、RF1は今一度その価値について考えてみたいと思います。

会う名人に会う。

今回の名人 **totto** 黄川田としえさん

料理家・フードスタイリスト。子供が料理をつくって親をもてなす、こどもレストラン「totorante」を主宰するなど、食育の新しいかたちを追求する活動も行う。

<https://toshiekikawada.com>



ケータリングのお仕事やホームパーティを開くことも多いというtottoさん。日頃からゲストをどう迎え、カラダのことをどんなふうに気遣いながら料理を用意しているのでしょうか。その秘訣を伺いました。

この日、お花を持って現れたtottoさん。「まずは彩りを大切に。来た人にパッと喜んでもらいたくて」。そう言いながら他にも取り出したのがピンクのクロス。すこし派手？と思いきや、お皿を並べてしまえば隙間から覗く色がアクセントになっています。「意気込んでいろいろ作らなくても、こうした明るい印象で食欲が湧きますよね」。お皿の上にはマイクロトマトという可愛い野菜なども添えられました。飾りで工夫しつつ、作り慣れた料理でもてなすのがホームパーティのコツなのだとか。「バタバタすると自分でもおいしいかどうか分からなくなりますから(笑)」

彩りへの意識は料理にも一貫しています。「テーブルを見てカラフルであれば栄養バランスが取れる基準だと思って。買い物は、カゴの中の色を見ながらするといいですよ」。こうした準備をする一方で、子供が来るならお腹にたまりやすいオニギリを用意するなど、「どんな人がくるか」を思い描くのも大事だとtottoさん。『こどもレストラン』でも大切にしています。僕は野菜嫌いって盛り付けられない子がいるんですが、そんな時は、ママは野菜好きだよって気付かせてあげるんです」。ホームパーティはまさに人に会い、人に合わせる場。今回の食卓にはその心遣いが溢れていました。



「パッと見て、カラフルかどうか、栄養バランスの基準です。」

Menu

1. チキンときのこのハーブスパイス煮
2. にんじんといちじくのマリネ
3. 前菜プレート
4. かぶと厚揚げの香味サラダ
5. さつまいもとりんこのトライフル

totto流!

みんなのカラダのおもてなし術

その1

スパイス&香草で塩分控えめ



「お酒を飲むと塩分が高めな料理を食べがち。スパイスや香草で風味をしっかりと出せば塩分が少なくても味わいのある一品に。」

その2

果物の甘みが糖分代わり



「カラダを気遣うなら糖分も抑えたいですね。今回のマリネにいちじくを使っているのは砂糖の代用。もちろん味わいも豊かになります。」

その3

お肉があれば魚介類も



「お肉があればメインなら魚介類も欲しいところ。RF1の小海老のフライは子供にも食べやすいし、たんぱく質もしっかり摂れる一品です。」



食べ合わせの妙

食べ物の中には、一緒に摂ることでその栄養価が高まる物が数多くあります。ここでは主に、秋に旬を迎える食材でカラダに嬉しい食べ合わせを紹介します。



combination
1

水菜 × オリーブ油

女性の美容に欠かせないβ-カロテンやビタミンCをたっぷり含んでいる水菜。β-カロテンは油溶性なので、ドレッシングをかけたサラダは理にかなった食べ方と言えるでしょう。オリーブ油には、体の酸化を防ぐビタミンEも含まれています。

牡蠣 × サラダ

combination
2

「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い牡蠣は、特に鉄分などのミネラルが豊富です。ビタミンCには鉄の吸収効率を上げる効果があるので、貧血気味の方は、サラダなどと一緒に食べるのがオススメです。



柿 × クルミ

combination
3

ビタミンCとEは互いに効果を高め合い、肌をきれいに保つ働きをされています。柿は100gあたりのビタミンCが、みかんの約2倍。くるみはビタミンEなどを豊富に含んでいます。和え物やデザートなどで組み合わせてみては？



combination
4

小松菜 × サンマ

カルシウムはビタミンDと食べ合わせることで吸収が高まります。小松菜に含まれているカルシウムの量は、ほうれん草や牛乳以上。秋は、ビタミンDを摂れるサンマと一緒に煮物などにするのいいでしょう。



じゃがいも × 牛すじ

combination
5

牛すじには、皮膚や髪、爪の材料となるコラーゲンがたっぷり含まれています。体内でコラーゲンが合成される時にビタミンCが必要となるので、じゃがいもやレモンなどと一緒に食べるのがオススメです。



◀ 栄養価で選ぶ

収穫の秋

ぶどう狩り、りんご狩り、梨狩り、きのこ狩り…。秋になると出かけるようになる味覚狩りには、他にも、**ビタミンCが豊富な柿や、食物繊維が豊富ないちじく**など、健康的な果物の収穫を楽しめる場所もあります。採ってきたらジャムにして残すなど、秋のカラダを支える観点から選んでみては？

harvest
×
Autumn

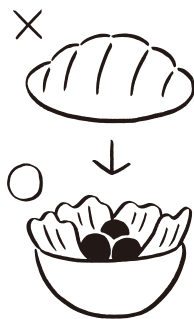


◀ 血糖値の上昇を抑える

食欲の秋

たくさん食べてしまいがちな季節ですが、秋太りにご注意ください。食事の際は**野菜から食べるようにしましょう**。炭水化物など、糖質が豊富な食品を食べるとインスリンが分泌され、血糖を速やかに脂肪に変えようとしませんが、野菜に含まれる食物繊維を先に摂ることで、糖質の吸収を緩やかにできます。**ベジタブルファースト**という食べ方です。

Vegetable
First
×
Autumn



カラダのために

会いたい秋。

時間がゆったり流れるように感じたり、おいしい物が出回ったりする季節だからでしょうか、○○○の秋はたくさんあるようです。

それらを健康や食の観点から捉えなおし、カラダがイキイキし、秋をより深く楽しむことができる過ごし方を考えてみました。

Sports
×
Autumn



スポーツをやること自体も楽しいですが、せっかくであればカラダへの効果も考えたいもの。時間栄養学では、**朝よりも、昼間・夕方**に運動をしたほうがダイエットなどには効果的だと言います。また、**食事は運動の後よりも、運動前**にしたほうがエネルギー代謝は良く、体重の増加を抑えられます。

スポーツの秋

▶ 「いつやるか」で効果を高める

Reading
×
Autumn



『土を喰う日々』水上 勉
(新潮文庫刊)



幼い頃、禅寺で精進料理のつくり方を学んだ著者が、**畑で育てた季節の野菜**を使って惣菜をつくる食のエッセー。真冬の貯蔵庫からは芋を撫でるように取り出し、春先には涙がこぼれてくるような思いで山菜を摘む著者の姿は、**「旬」への意識**が薄れつつある現代人に、香ばしい土の匂いを思い起こさせてくれます。

読書の秋

▶ 旬の物のありがたさを知る

お答えします。

その悩み サラダで



(44歳・男性)

Q 秋になると
ブタクサなどの花粉に
悩まされるのですが…。



A 花粉に対する
免疫力が高まる食べ物を。

青魚に含まれるDHA・EPA、えごま油のα-リノレン酸にはアレルギーを軽減する力があると言われています。乳酸菌も同様です。ヨーグルトを毎日食べるなど、日頃から免疫力が高まる食事を摂ることを意識しましょう。

[RF1のオススメのサラダ]



フレッシュ野菜たっぷりの
ポテトサラダ

販売期間：9.29-11.2(※)

※～9/28はフレッシュ野菜たっぷり



1/3日分野菜
さんまとエリンギのEPAサラダ

販売期間：9.29-10.19

新じゃがのサラダを販売



(56歳・男性)

Q 季節の変わり目に
体調を崩しやすいのですが
対策はありますか？



A バランスの良い食事と
タンパク質もしっかり。

体調を崩す一因は、食事のバランスの偏りにあります。ビタミンが豊富な野菜や果物を食べつつ、肉や魚などのタンパク質もしっかり摂って、十分なエネルギーを確保しましょう。秋からおいしくなるウナギはビタミンAも豊富ですよ。

[RF1のオススメのサラダ]



1/3日分野菜 緑黄色野菜の
ビタミンACEサラダ

販売中



1/2日分野菜
ローストピーズの30品目サラダ

販売中

ひとの数だけ悩みがある。
RF1はといえば、
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。



(71歳・女性)

Q 寒くなってきて、
血圧が高めに。
何か対策はありますか？



A まずは塩分を控えめに。
魚介類を食べるようにしましょう。

血圧が上がる原因のひとつは塩分の取りすぎです。まずは食生活を見直しましょう。栄養素としては、DHAやEPA、貝やイカに多く含まれるタウリンなどを摂ることが大切です。サラダではないですが、秋に登場するRF1の牡蠣フライも、タウリンが豊富でいいですね。

[RF1のオススメのサラダ]



北海道産タコと
シャキシャキ野菜のサラダ

販売期間：10.13-11.2



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。



(30歳・女性)

Q 秋口はまだ紫外線が強いので、肌のダメージが気になります。



A ビタミンEや、β-カロテンなどを
摂るようにしましょう。

抗酸化作用があるビタミンEを多く含むアボカドや、リコピンを含むトマトなどの野菜を食べるようにしてはいかがでしょうか？味の相性も良いのでサラダにして食べるのもいいですよ。コラーゲンの生成に欠かせないビタミンCも一緒に摂るとより効果的です。

(食べ合わせの妙「じゃがいも×牛すじ」参照)

[RF1のオススメのサラダ]



伊予灘産
釜揚げしらすとトマトのサラダ

販売期間：-10.12



さびないカラダに
緑黄色野菜のサラダ

販売中