

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し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日の野菜の摂取目標量として、厚生労働省は350g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量が摂れるかの
目安としていただくためや、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。ぜひ活用ください。

◎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/>

冬のカラダに いいもの 巡らせてますか。

冬は寒い。

地球が温かくなってきているといっても、

寒いものは寒いものです。

けれど、本当に気候だけのせい？

カラダには血が通っています。

血液がうまく循環しなければ、冷えの原因になり、

体調を悪くすることにだって繋がります。

それを改善するのに大切なのは、やはりひとつには食べ物です。

RF1としては、できることなら

野菜の力を目一杯いかしてカラダを救いたい。

そんな想いから立ち上がった今回のテーマは「巡る」。

体内の巡りを良くするためにはどんな栄養が必要か。

血行を良くして温かい冬を過ごすにはどんなものを食べればいいか。

それこそ頭の中を巡らせながら考えた、

冬のカラダを救うヒントをご紹介します。





血をつくり、 血を巡らす料理。

体内にいい血の流れをつくるには、何を食べ、どんな食生活を送ればいいのか。今回お会いしたのは、カラダを温める料理や薬膳への造詣も深い植木もも子さん。調理が簡単なながらもカラダの巡りを良くする料理を伺いました。

今回の先生 うえき ももこ 植木 もも子さん

健やか料理研究家、管理栄養士、国際中醫師、国際中医薬膳管理師、遼寧中医学院日本校薬膳講師、ウェルエイジ料理教室主宰。日常に取り入れやすい薬膳料理をはじめ、健康な体のためのおいしいメニュー、食べ方を提案する。

料理にとりかかる前、紅茶の入ったポットを差し出してくれた植木さん。「ご自由に飲んでね」。何気なくカップを手にしていると台所から声が。「巡りを良くするには飲み物も大事なんですよ。緑茶は体を冷やすので、冬はほうじ茶や番茶、紅茶がお薦めだとか。料理が出てくる前からすでにカラダの巡りを良くする教室は始まっていました。

「栄養素としては、やっぱりEPA」。この日の献立には魚をたっぷり使います。でもその分、手間がかかるのでは？と思いきや、植木さんが自信を持って取り出したのが缶詰。「サバやイワシはEPAが豊富です。水煮であれば自分で味付けもできるし。何より、ラクでしょ？」。さらに植木さん、水煮をそのままボウルや鍋へ一気に空けます！「出汁にもなるし、栄養が溶け込んでいますから」。話を聞いて納得。昼食に使ったラッキョウの汁も、水溶性の食物繊維が溶けているからと無駄なく使います。

タンパク質以外に、植木さんが意識的に摂ろうとしているのが野菜。コツとして、ひとつにはスープやスムージーにして飲むのが良いそうです。「量が摂れますし。それと高齢になると咀嚼が

しにくくなるのでこういう形なら」。他にも工夫として、夕食では辛味の効いたプリに春菊をたっぷり添え、ご飯が進むなら「野菜が進む」一品に。「緑黄色野菜に含まれるカロテン類は肝臓の解毒機能を高め、カリウムの働きは塩分で血がドロドロになるのを防ぎます」。その「血」について植木さんは、質だけでなく量も重要だと話します。もともと血液の量が少なければカラダに十分に血が巡らないので、それを意識しながらバランスを考えるのが大切とのこと。この日はそれを意識して、カラダの巡りを良くする力に満ちた献立でした。

血液の「質と量」を高める栄養素

動脈硬化を抑える

EPA

真イワシ、プリ、サバ など

ヘモグロビンをつくる

鉄分

レバー（豚肉）、パセリ、さくらげ など

コレステロールの排泄を促す

食物繊維

しそ、ワカメ、ニラ、干し柿 など

血管を強くする

タンパク質

大豆、肉、魚、卵 など

～植木さん流～

【 血の巡りを良くする、献立の心得 】

- 1 続けるために、簡単につくれること
- 2 魚と肉をバランスよく
- 3 血管を広げる温かいものを
- 4 野菜をたくさん摂る工夫を
- 5 飲み物も大切



朝ごはんメニュー

- ◎ 卵入り人参スムージーのスープ
- ◎ 作りおき和風ピクルス
- ◎ ライ麦パンのトースト+ω-3オイル
- ◎ シナモン豆乳ティー

血をサラサラにする玉ねぎと人参に、カラダを温めるジンジャーパウダーを入れたスープがメイン。食物繊維が豊富なライ麦パンを添えて。作りおきのピクルスにはEPAが摂れる鮭も加えています。



昼ごはんメニュー

- ◎ サバ缶の温麺
- ◎ 大根とラッキョウの甘酢漬けの即席和え
- ◎ みかんのホットゼリー

温麺は、鍋にサバ缶と野菜、麺を入れるだけの簡単メニュー。食物繊維が豊富なラッキョウを口直しに。ホットゼリーに使用しているゼラチンにはタンパク質とコラーゲンがたっぷり。



晩ごはんメニュー

- ◎ プリのコチュジャン風味春菊添え
- ◎ 大豆もやし、ワカメと紫玉ねぎのサラダ
- ◎ さくらげ、ニラのスープ
- ◎ 黒米入り雑穀ミックスのご飯

プリのソテーには、カロテンやビタミンCが豊富な春菊と食用菊を添えて。スープに使ったさくらげは血をきれいにし、ニラは血液の循環を良くします。

ティノラン・マノック



(フィリピン)

大人から子供まで親しまれるフィリピンの鶏肉のスープです。「ティノラン」とは肉と青パパイアを煮込んだ生姜風味のスープのことを言いますが、ハヤトウリやカブ、ブロッコリーの茎で代用してもいいそうです。塩味ベースの優しい味付けてポカポカに！



KEY VEGETABLE 生姜

漢方薬の世界では「生姜は成り立たない」と言われしめる万能薬。生姜に含まれるショウガオールが、血流を良くし、カラダの中から温めてくれます。冷え性の改善にお薦めです。

ポトフ



(フランス)

ポトフは「火にかけた鍋」という意味で、フランスの家庭料理のひとつ。牛肉や鶏肉、ソーセージなどの肉類と、大きく荒く切った野菜類を長時間かけてじっくり煮込んだ料理です。冬野菜をたくさん使って素材の味を楽しみましょう！



KEY VEGETABLE 人参

人参に多く含まれるビタミンAは、肌を健康的に保つ効果があります。乾燥肌や皮膚の角質化が気になる方は、食事に取り入れると良いでしょう。りんごやヨーグルトと混ぜてジュースにしても。

世界のぽかぽか料理

チーズフォンデュ



(スイス)

スイスを中心に広まった、チーズを白ワインなどで煮込む鍋料理。もともとは硬くなったパンを柔らかくもどして食べるために考案された料理だそう。パンとの相性はもちろんのこと、さまざまな野菜をまるごと、はふはふ言いながら食べましょう！



KEY VEGETABLE ブロッコリー

緑黄色野菜としてビタミンAを豊富に含むブロッコリー。粘膜の抵抗力を高め、風邪などの細菌の侵入を抑える働きがあります。また、ビタミンCも多く含んでいるので、冬の乾燥からくる肌荒れ対策にも。

ギュヴェッチ



(トルコ)

トルコの鍋料理のひとつ。水を使わず、野菜とラム肉だけを土鍋に入れて直火で煮込むので、食材の旨味が濃縮されています。野菜の出汁は栄養満点で、体内の代謝が良くなることも期待できます。こってりした味を選びかちな冬の食卓に並べて、体をリフレッシュしてみても？



KEY VEGETABLE 玉ねぎ

玉ねぎの辛みと刺激の正体である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を促進する働きが、血の巡りが悪くなりかちな冬、ビタミンB1が多い豚肉と一緒に調理すれば、疲労回復にも繋がります。



RF1の

産地をめぐる、 サラダづくり

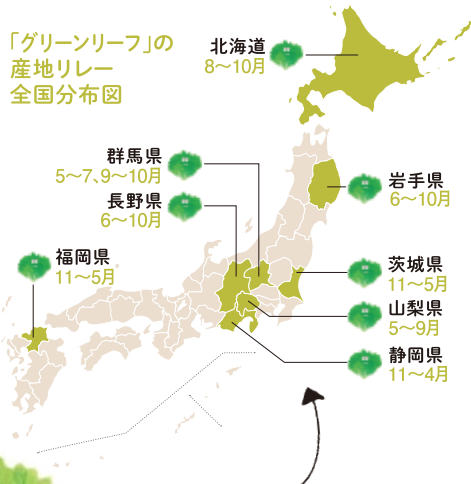
カラダのための、
おいしいのために。

RF1では、季節によって野菜を取り寄せる場所を変える「産地リレー」を行っています。それは、安定した野菜量を確保するためという目的もありますが、何よりもその時々で一番おいしい産地のものを使いたいから。野菜がおいしければサラダは食べやすくなり、カラダはますます健康になる。そのような想いで取り組んでいる活動を紹介します。

たとえばレタス類。 7品種を、 8つの産地から。

サラダに欠かせない野菜といえど何といってもこの野菜。RF1のレタス類は扱う品種が豊富です。その量を安定して確保するため、季節の移ろいと共に、各産地との確認を日々行っています。また1つのサラダの中に複数のレタスを使うので食感も豊かに。おいしさの秘訣にも繋がっています。

「グリーンリーフ」の
産地リレー
全国分布図



レタス



ロメインレタス



グリーンリーフ



エンダイブ



フリルレタス



サニーレタス



オークレタス

北海道産 じゃがいもの代名詞 「メイクイン」は南でも?

「じゃがいもの産地」と聞いて、広大な畑が広がる北の大地を連想する人は多いのではないのでしょうか。ところがこのじゃがいも、実は九州でもつくられているのです。RF1で使う「メイクイン」は、春から夏にかけては北海道以外に長崎県産も使用。それ以外に、静岡や青森でもつくられています。



産地リレーできない 野菜もある。

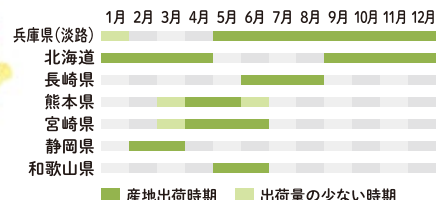
RF1の野菜はすべてが産地リレーを行っているわけではありません。たとえば「菜の花」は春にしか収穫できない食材です。それ以外にも、島根県の「津田かぶ」や京野菜の「聖護院だいこん」のように、その地域で穫れたものを伝統野菜とする野菜は産地リレーができません。



産地リレーは、 バトンパスの 区間が長い。

「リレー」はもともとスポーツでよく使われる言葉です。産地リレーと聞くと、陸上選手が速やかにバトンを渡すように、季節が変わるとすぐに別の産地へと切り替えるように思いかもかもしれません。しかし多くの場合、1ヶ月程度重ねながら確実に移行させていきます。産地もひとつではなく、複数の場所を組み合わせることで安定した品質と量を確保しています。

例)「玉ねぎ」の産地リレー



お答えします。

その悩み

サラダで



(43歳・女性)

Q

この時期になると、
寒さで手先や足先が
冷えます…。



A

血流の流れを良くして、
カラダの中から改善を。

カラダが冷える原因は、血流の滞りによることもあります。アボカドや豆に含まれるビタミンEやトマトのリコピンは血液をサラサラにすると言われており、また鶏肉などに含まれるタンパク質は体内で熱をつくりやすい栄養素です。サラダと組み合わせると効果的ですよ。

[RF1のオススメのサラダ]



アボカドとハーブチキンの
グリーンサラダ

販売中



ブルーベリーとモッツアレラの
ジェノバ風サラダ

販売期間：-2.22



(53歳・男性)

Q

風邪をひきやすいので
すが、どんな食生活を
送ればいいでしょう？



A

ビタミンAや乳酸菌を摂りながら、
バランスの良い食生活を。

ウイルスや細菌は鼻や口から侵入するので、粘膜を丈夫に維持することが大切です。人参や緑黄色野菜に含まれるビタミンAを意識的に摂り、バランスの良い食生活を。乳酸菌も、腸に働きかけてカラダの元気を保つと言われているので、しっかりと摂るといいでしょう。

[RF1のオススメのサラダ]



シールド乳酸菌®入り
フレッシュ野菜たっぷりの
ポテトサラダ

販売中



焼き野菜のサラダ
旨塩仕立て

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。



(29歳・女性)

Q

冬の乾燥で、肌が荒れ
ます。食べ物で気を付
けることは？



A

ビタミンCを摂って
コラーゲンの生成をサポートを。

健康的な肌のためには、コラーゲンの生成に必要なビタミンCを摂りましょう。ほうれん草などの緑黄色野菜は豊富に含んでいます。栄養を壊さないようにスモージーにして生で食べることもオススメ。ビタミンAと一緒に摂れば、肌の新陳代謝を促す作用があるので一石二鳥です。

[RF1のオススメのサラダ]



ほうれん草とモッツアレラの
イタリアンサラダ

販売期間：-2.15



さびないカラダに
緑黄色野菜のサラダ

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。

※「RF1のオススメのサラダ」は、食材や栄養素の観点から紹介しているものであり、直接的に症状を改善する効果・効能を示すものではありません。



(58歳・女性)

Q

食欲が増して、冬太りに
悩んでいます。
寒さで代謝も落ちて体重
がなかなか減りません…。



A

食物繊維が豊富な
野菜を摂ることを意識して。

食物繊維には脂肪を吸着して排出する力があります。海藻類やきのこ類に多く含まれており、海藻類はカロリーが低めなのもオススメです。食事の際に野菜から食べると、血糖値の上昇を穏やかにすることができるので、食べ方にも気をつけてみてください。

[RF1のオススメのサラダ]



海藻とじゃこのカルシウム
たっぷりサラダ

販売中



βカロテンたっぷり
緑の30品目サラダ

販売中