

カラダに入れておきたい話

# 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し、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。ぜひご活用ください。

◎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/>

RF  
SOZAI

マガジン  
—  
VOL.  
04

起こす

カラダに、  
おはようを  
しよう。



目覚まし時計の音やケータイのアラームは、  
私たちのカラダをどこまで起こしてくれているでしょうか。  
時間栄養学によると、カラダに朝を告げるには、  
日の光を浴びることと、そして何より、  
朝ごはんを摂ることが大切なそうです。  
そして今や季節は春。  
布団から抜け出しにくくなつて、朝がより慌ただしくなり、  
朝食離れを促してしまわないように。  
今号のテーマは「起こす」としました。  
食の観点からカラダを目覚めさせる工夫や、  
今日からでもすぐにアクションを起こせる、  
健やかな食生活へのコツを紹介します。

# あの人のおはよう

今回のゲストは「美味しいものと旅」をテーマに活動する〈and recipe〉の山田英季さん。カラダを目覚めさせる朝食は?というお題に、意外な答えを返してくれました。



朝食について考える時、私たちはつい、和食か洋食かの二択から発想しがちですが、山田さんは違います。「3つの国をイメージしました」と作ってくれたのが右の朝食。韓国?パリ?一見すると、旅が好きだという山田さんの趣向を反映させた食事のように感じますが、実はそこにこそ、カラダを目覚めさせる工夫が盛り込まれていました。「普段と少し違うものがテーブルに並んでいる時に感じる新鮮さも“目覚め”に繋がると思って」。この考え方方は食材にも一貫しています。例えばナムル。「ホウレンソウのも美味しいですが、敢えてクレソンを。味噌汁にはバターを使い、ベーコンを入れてみました。最近イチ推しの一杯です(笑)」。見た目や匂い、味も含めて「おつ」と冴えることも大

切なのだという。また、さり気ない工夫として挙げるのが「歯応え」。キムチや味噌汁のアスパラ、スープの豆など、「噛む回数を増やす」食材を盛り込むことで、脳の目覚めを促します。

朝の定番の出汁巻き卵については意地悪な質問を。山田さん、ちょっと王道では?「もちろん別の卵料理でも栄養的には変わりません。出汁が入っているかの違い。出汁巻き卵って、味も食感も優しいですね。朝は胃に刺激を与えるに、ゆっくりとカラダを温めてあげなくて」。そんな気遣いが!おかゆもスープもまさに優しい一品。今回の食事を見渡してみると、どれも食べる人のカラダをそつと思いやる、山田さんの優しさに溢れる朝食でした。



今回のあの人 山田 英季さん

料理家。フレンチ、イタリアン、和食などのレストランでシェフを歴任後、2015年に〈and recipe〉を立ち上げ、「ごはんと旅は人をつなぐ」をテーマに活動中。

## カラダにおはよう!は、こうしよう!

### その1

「いつもと違う」を一品。

使う食材やメニューを少しだけ変えるだけで、食べる人の頭を美味しく楽しく働かせ、目覚めに繋げます。

### その2

噛む回数を増やす。

あこは脳に近いので、動かすことで目が覚めています。漬物など、歯応えのある一皿を加えるのも◎。

### その3

胃に負担をかけない優しさ。

穏やかで気持ちのいい朝をつくるためにも、ゆっくりと消化できる食事を。カラダを温める観点も大切。

DAY

### 1 ピリッと、ホッと温める、韓国朝食。



メインは「明太子と豆腐のおかゆ」。ご飯のデンプン質は脳の活動を助け、豆腐のタンパク質はエネルギーになります。ナムルを使ったクレソンと松の実はビタミンの宝庫。キムチの唐辛子は体温を上げ、食欲も増進させます。

MENU 明太子と豆腐のおかゆ/キムチ/クレソンと松の実のナムル/ほうじ茶

DAY

### 2 胃にストンと落ちる、シンプルな日本朝食。



卵は、カラダに必要な必須アミノ酸8種がバランス良く摂れる、朝食にぴったりの食材。味噌汁は具沢山にすれば、タンパク質にミネラルと、バランスの取れた朝食へ。「休日は少しだけ手間をかけて日本人になりたいですね」と山田さん。

MENU 塩にぎり/スナップえんどうの漬物/出汁巻き卵/春野菜の豚汁/緑茶

DAY

### 3 カラダにじんわり優しいパリの朝食。



大豆、大根、ささみが入った、見た目にも優しい白いスープからはタンパク質を摂取。体温が上がり、カラダがゆっくりと起きてきます。噛むたびにアタマが目覚めしていくように、パンは少し固めにトーストしました。

MENU 大豆の白いスープ//パン(カンバーニュ)/カフェオレ



RF1のホームページでレシピを公開しています。ぜひご覧ください。  
<http://www.rf-one.com/column/healthymagazine04/recipe>

# カラダを起こす 食事

# 鎮める 食事

あごは、  
目覚まし。

心身を活性化させるセトニンは、あごを動かすことで分泌されます。朝食には、きんびらごぼうなど、歯応えのあるものを一品加えると目覚めの良い朝を迎えられます。



魚はカラダを  
ウォッ!と起こす。

体内時計は自然にズしていくものです。それをリセットするために大切なのが朝食で、そこで特に摂ると良いとされるのが魚。炭水化物はエネルギーになりやすいので、ごはんと合わせて食べれば理想的な朝食と言えます。



会社で摂る朝食は  
「朝食」じゃないかも?

朝食は起きてから2時間以内に摂ると良いと言われています。会社のデスクで朝食を済ませた日、午前中は頭が冴えない感じたしたら、通勤などで、起床から2時間が経過しているからかもしれません。



朝は、  
ほんわか始めよう。

一日の中で体温が最も低くなるのが早朝。血液の巡りを良くするには、温かいスープや味噌汁を一品。生のままだとカラダを冷やしがちな野菜も、スープに入れてしまえば安心。カラダに優しい朝にしましょう。



カラダを起こす食事に! /

RF1の  
オススメの一品

ジンジャー入り  
トマトと玉ねぎのスープ  
販売期間 : -5.10



スピルリナ入り  
緑野菜のスープ  
販売中



朝はシャキッと、夜はぐっすり。そんな生活を理想としつつも実現できていないとしたら、各時間帯で摂る食事が関係しているのかも。ここではカラダに正常なリズムを刻ませる時間栄養学の考え方を取り入れながら、朝と夜の食事のあり方を紹介します。

ヨーグルトを、  
ヨル摂ると?

朝のイメージが強いヨーグルトですが、実は夜こそお薦め。トリプトファンという成分がメラトニンを作り、良質な睡眠を誘うと言われています。リラックス効果を持つ柑橘類などと組み合わせるのも良いでしょう。



その日のランチより  
ちょっと少なめで。

たくさん食べてしまいがちな夕食ですが、1日の食事の理想的な比率は3:4:3だと言われています。その日のランチを思い浮かべて、ご飯はお茶碗の半分に、おかずを一品減らすなど、気持ち少なめの量を心がけましょう。



夕食は、2食。

残業などで、夕食を摂るのが遅くなってしまう日は、2回に分けて食べるのがお薦め。会社ではパンなどを食べて小腹を満たし、帰宅後におかずを食べるなどの工夫で、体内時計の乱れを抑えることができます。



カラダを鎮める食事に! /

RF1の  
オススメの一品

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



魚介グリルと  
アボカドの  
シトラスサラダプレート  
販売期間 : -5.10、5.18-



参考:『時間栄養学が明らかにした「食べ方」の法則』、「食事」を知っているだけで人生を大きく守れる、「疲れやすい人の食事 いつも元気な人の食事』

## “トマトは冷蔵庫に入れるべからず。”

トマトは収穫後も室温(10~30℃)に置いておくと追熟が進み、抗酸化作用を持つリコピンの含有量が増えます。買ったトマトは冷蔵庫に入れずに台所に置いておくといいでしょう。

管理栄養士 / 美才治 真澄



## “筍の内側の「白いつぶつぶ」が大事。”

実はこのつぶつぶ、チロシンというアミノ酸で、集中力を高めると言われる栄養素です。

野菜ソムリエPro. / 田代 由紀子



## “濃い色を“ヨイス！”

例えばスーパーなどで、「どっちのキャベツがいいかな?」と野菜選びで迷ったら色の濃いほうを。野菜の色素には、抗酸化力があるファイトケミカルが含まれているからです。

管理栄養士・栄養学修士  
早川 泰子



## “サラダにかけよう。3分ドレッシング。”

家でサラダを作る時、できればドレッシングをその都度作りましょう。レモン汁、油、塩、胡椒。3分とかかりません。ビタミンCやクエン酸が摂取できます。

管理栄養士・国際中医師・国際薬膳管理師  
植木 もも子



# この春から起こう! 野菜で健康アクション

春は気分も一新して、いろいろなことに取り組んでみたくなる季節です。

その前向きな気持ちをカラダにも向けましょう。

食のプロたちが、そんな新生活を「野菜のコツ」で後押しします!

野菜は“あまた”  
みじん切り。

ドレッシングであえて、ハーブやスパイスを加えて、チップドサラダに。野菜を手軽に撮る工夫を。  
料理家 / 冷水 希三子

“うどの皮はきんぴらに。”

春らしい香りが魅力のうど。皮は捨てずに千切りにして、ごま油で炒ればオツな逸品に。苦味の成分は、健康に役立つファイトケミカルなので、無駄なくいただきましょう。

素食プランナー / 南 恵子

“春野菜は蒸してヘルシーに。”

野菜は蒸すことで「うま味」「甘味」が引き出され、調味いらずに。野菜嫌いのお子さんも食べやすくなり、お薦めです。  
公認スポーツ栄養士・管理栄養士 / 上木 あきこ



“皮ごとが一番。”

野菜や果物の皮は抗酸化力が強く、現代人に不足しがちなビタミン&ミネラルが豊富に含まれています。

雑誌「veggy」編集長 / 吉良 さおり



“春キャベツには魚缶。”

鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が良くなります。春キャベツ(ビタミンC)と魚缶(タンパク質&鉄)を使った手軽な料理で貧血予防を。

株式会社しょくスポーツ主宰・公認スポーツ栄養士・管理栄養士・日本酒スタイリスト / こばた てるみ

“サラダに、豆腐を。”

厚揚げなどを加えると、お腹にもたまりやすく、栄養価も高いサラダに。食事を控え目にしたい時はこれ一品でも良し。

料理家・フードスタイリスト  
otto(黄川田 としえ)



# お答えします。 サラダで

その悩み



Q

日照時間が長くなつたせいか、眠りが浅く、カラダの疲れが取れません。睡眠不足に効果的な食べ物は？



A まずは規則正しい生活を。  
タンパク質をしっかりと摂りましょう。

睡眠ホルモンの元になるアミノ酸の一種「トリプトファン」を多く含む食材を摂りましょう。大豆や豚肉、鶏肉、魚ならマグロやカツオなどに多く含まれています。不眠の原因となるストレスの緩和には、トマトや玄米に含まれるギャバを摂取し、リラックスするのも大切。



Q

60歳を過ぎてから、食欲が落ちて体温調節も難しくなりました。春でも風邪っぽい症状が出るのですが……。



A タンパク質と、良質なオイルを意識して。

食事の量が減ると、体重の減少や筋量が低下し、免疫力が下がる原因に。鶏肉や豆類などは、免疫力の維持に大切なタンパク質が豊富です。亜麻仁油やナツツなどで意識的にエネルギーを摂り、油溶性のビタミン類の吸収を良くし、風邪対策を。



Q

ポカポカ陽気の日は、日中でも眠気がありボーっとてしまします。朝からシャキッと起きるには？



A 朝食が大切。  
体内時計を整えましょう。

起きたらまず朝日を浴びましょう。そして朝食。体内時計がリセットされ、正常な生活リズムを刻めます。朝食には、ごはんやパンなどの糖質とともに、タンパク質やビタミン、ミネラルをバランス良く摂れば、カラダに栄養が行き渡り、午前中から活動的に動けますよ。



Q

新生活を始めてから食生活の偏りが心配。外で買おう弁当や外食が多いです。どんなことに気を付けたら？



A 1品でも野菜を。  
食事のバランスが肝心です。

外食などはどうしても野菜の量が少なく、食物繊維やビタミン・ミネラルが不足しがちです。緑黄色野菜や海藻類、小魚などを使った料理を選んで、足りていない栄養を補いましょう。料理を並べた時に、見た目がカラフルだと自然に栄養バランスがとれた食事になりますよ。

## [RF1のオススメのサラダ]



赤の習慣 高リコピントマトの  
バジル香るサラダ



550kcal以下  
10品目野菜のサラダタコライス

販売期間：-4.26

販売中

## [RF1のオススメのサラダ]



比叡ゆばと  
北海道産大豆のサラダ



(※)  
販売期間：-5.24

※亜麻仁オイル入りのソースが選べます。

## [RF1のオススメのスープ]



スピルリナ入り  
緑野菜のスープ



かぼちゃと  
人参のスープ

販売中

販売期間：-5月中旬

## [RF1のオススメのサラダ]



1/3日分野菜 ごぼうと  
蒸し鶏の食物繊維サラダ



海藻とじゃこのカルシウム  
たっぷりサラダ

販売中

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。

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。