

今、アール・エフ・ワンは
新たな提案をはじめています。
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。
新鮮な野菜を中心とした食事は、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。

今回のテーマは…

夏に向けて、気になる栄養…、
どんな野菜から摂れるの？

知ってほしい。子供と野菜の話。

バランスの崩れた偏食、三食とらない欠食、一人ぼっちの孤食。

今、子供の食生活にさまざまな問題が起っています。

食生活で大事にしてほしいこと、それはバランスよく食べることです。

好きなものばかり食べる習慣は、野菜不足の原因に。じつは

日本の子供たちの多くは一日の野菜摂取目標量がとれていないのです。

たっぷり野菜のサラダを子供たちの食生活にぜひ。

ロック・フィールドで働くパパママが選んだ子供が好きなサラダ



たっぷり海の幸の
美味しいサラダ
100g ¥476(税込)

マヨネーズベース
で食べやすい!



RF1自慢の
ローストビーフサラダ
100g ¥692(税込)

野菜と大好きな
お肉のごちそう。



北海道産コーンの
クリーミーサラダ
100g ¥297(税込)

子供たちも好みの
クリーミーな味。

ロック・フィールドメンバーズ会員限定
キッザニアご招待チケットが抽選で当たる!



アール・エフ・ワンのパビリオンもあるキッザニアへのご招待チケットが当たるキャンペーンを、会員様限定で実施中。この機会にぜひ登録を! 詳しくはWEBで。

応募期間
6/20(水)17:00まで!
http://www.rf-one.com/cp/kz_present201805/



サラダから、健康をはじめよう。

Salad First

vol.2

Lycopene

vitamin A

vitamin C

R1
F
SOZAI

夏に向けて、気になる栄養…、
どんな野菜から摂れるの？

サラダから、健康をはじめよう。

Salad First

サラダ・ファースト



この季節のお悩みに。こんな栄養がおすすめ。

Q 連日、蒸し暑いせいか
気分が憂鬱です。



A ジャガイモに多いGABAがおすすめ。

蒸し暑く、曇り空の続く気候のせいか、憂鬱でやる気が出なくなりがち。イライラが続く時、リラックスしたい時にはGABAがおすすめです。特にジャガイモに豊富で、話題の発芽玄米にもひけを取りません。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を基本に、GABAをとりいれてみませんか？



ヨーグルトを使った
ポテトのやさしい味わい。
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
100g ¥314(税込)

Q 気が早いかもしれません
紫外線が気になります。



A トマトのリコピンや人参のβ-カロテンを。

紫外線は、夏本場を迎える前から早めの対策が大切です。じつは曇っていても晴れの日の約60%、雨でも約30%の紫外線が降り注いでいます。おすすめは、トマトのリコピンや人参に多いβ-カロテン。紫外線が気になる時期は積極的にどうぞ。また、紫外線量がピークの10時から14時頃の外出は服装などでも対策を。



トマトのリコピンと
1食分の野菜量が摂れる。
※「健康日本21」参照
高リコピントマト入り
ミネストローネ
1パック ¥368(税込)

ジメジメ蒸し暑いシーズン、こんな悩みはありませんか？

バランスのとれた食事にプラスして、意識的に摂りたい栄養とその代表野菜を紹介します。

Q 夏バテで食欲不振のせいか、
力がわきません。



A 食事に海藻などをプラスして鉄分を。

蒸し暑さで食欲不振になりやすい季節、栄養の偏りによる鉄分不足も心配です。元気な活動に欠かせない鉄分は元々日本人に不足しがち。おすすめは鉄分を多く含む、ひじきなどの海藻類やほうれん草などの緑黄色野菜です。食欲がない時は意識的に食事に加えましょう。



島豆腐の良質なたんぱく質、
ひじきの鉄分をサラダで。
鉄分たっぷり1.4 mg
島豆腐とひじきのサラダ
豆乳クリーム入り胡麻マヨソース
100g ¥389(税込)

Q 日頃から何となく不調…。
何か栄養が足りないのかも。



A 7つの栄養の不足が心配です。

普段から食生活のバランスはとれていますか？食事が乱れると栄養も偏ります。中でも心配なのが、ビタミンA、B1、B6、カルシウム、マグネシウム、カリウム、食物繊維の7つの栄養不足。どれも健康維持のための目標量が、全世代で摂れていません。いろんな素材をバランスよく食べて気をつけましょう。



日本人に足りない
7つの栄養が一度に。
足りないカラダに
緑の健康30品目サラダ
和風ガーリックドレッシングまたは
ひまわり油使用トマトドレッシング
100g ¥411(税込)

※「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。

- 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/>

2018年6月時点の情報です