



2017年6月21日
株式会社ロック・フィールド

<ニュースリリース>

“The Mirai Salad Company、ロック・フィールドから
サラダで、楽しく、ロカボ習慣。
～ 糖質を緩やかに制限するロカボで、カラダも心も健やかに ～

株式会社ロック・フィールド(会長:岩田弘三、本社:兵庫県神戸市)は、6月22日から7月19日まで、RF1、グリーン・グルメ、日本のさらだ いとほん、アジアンサラダ 融合、ベジテリアの5ブランド全ての店頭で、健康的な食事の提案として「**サラダで、楽しく、ロカボ習慣**」を行います。

サラダを楽しむこと。健やかに暮らすこと。サラダを食べることで、健康的な食生活を届けたい。そんな思いから、適正な糖質摂取を心がける「ロカボ」という食スタイルにも、サラダをおすすめしています。葉物などの野菜は基本的に糖質が控えめ。食事を楽しみながらロカボ習慣が始められます。

■「ロカボ」とは

極端な糖質抜きではなく、緩やかに糖質制限することがロカボの考え方。糖質は三大栄養素の1つ「炭水化物」に含まれ、血糖値を上げる原因にもなっています。適正な糖質摂取を心がけることで、血糖値上昇を緩やかにすることができるのです。

【目指すべき適正糖質は？】



1食で摂取する糖質量を20~40gとし、1日に目指す適正糖質量は70~130gを理想的な量としています。

■「ロカボ」におすすめメニュー

洋風、和風、アジア、野菜ジュースの各ブランドの数ある商品から、糖質の数値が控えめなメニューの一例をご紹介します。

まずはサラダ、野菜から食べましょう。

ブランド	おすすめメニュー	商品イメージ	価格(税込)	糖質量
RF1	フルーツマトとモッツアレラのジェノバ風サラダ 香り高いバジルソース付き		100g 594円	2.9g 100gあたり目安

RF1	アボカドとハーブチキンのグリーンサラダ パルミジャーノ・レジャーノソース付き		100g 411円	4.2g 100gあたり目安
融合	炙りまぐろとアボカドのサラダ 中華風醤油ドレッシング 又は レモングラスマヨネーズソース付き		100g 562円	4.7g 100gあたり目安
いとはん	アボカドと沖縄島豆腐の和さらだ 柚子胡椒風味 柚子胡椒だれ付き		100g 411円	3.9g 100gあたり目安
	京都産九条ねぎと淡路産ちりめんの和さらだ 白醤油ドレッシング付き		100g 411円	5.4g 100gあたり目安
ベジテリア	乳酸菌入り 濃厚 緑の30品目 ※6/29(木)～7/19(水)は 「生スピルリナ入り濃厚 30 品目」を 期間限定で販売予定		レギュラーサイズ 1杯520円 ラージサイズ 1杯670円 ビッグサイズ 1杯830円	11.4g レギュラーサイズ 約220g あたり目安

【 報道機関様向けの問い合わせ先 】

株式会社ロック・フィールド 秘書室広報グループ

弓野(東京) TEL 03-5843-6199

戸村(神戸) TEL 078-435-2802