

【イノセントフル活レターVol.5】

新生活の疲れが溜まりやすいこの時期に摂るべきフルーツは？
管理栄養士が選ぶ「疲労回復」に最適なフルーツ3選を発表。

ヨーロッパNo.1*のチルド果汁ドリンクカンパニー“イノセント”の日本法人であるイノセントジャパン合同会社は、日本人の約8割（79.5%）が1日のフルーツ摂取目安（200g）*1に到達できていない状況*2を受け、フルーツをさまざまなシーンに取り入れて毎日今より健康でハッピーに過ごすための活動「フル活」を推奨しています。（公式ページ：<https://innocentjuicystuff.jp/>）

新年度が始まって一ヶ月が過ぎました。新しい環境や外出自粛で心身ともに疲労が溜まり、『五月病』の心配も。今回は、疲労回復にもおすすめのフルーツを発表します。

また、5月10日（月）より、イノセント公式オンラインショップにて「すべらないバナナ 6本セット」または「すべらないバナナ 12本セット」を買うと、もれなくオリジナル靴下が付いてくるキャンペーンを実施します。



* - 2020年Nielsen社調べ。（イノセント進出国/チルドドリンクカテゴリー/小売販売金額€）
*1 - 厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」が定めている1日のフルーツ摂取目安
*2 - イノセント「フルーツ摂取に関する調査」の結果より（2020年2月下旬）

どなたが疲労回復にいいの？管理栄養士・加藤彩子さんが解説

オレンジ

ビタミンCやクエン酸が多く、食物繊維も含まれます。抗酸化作用があるため、疲労回復や食欲増進、血行促進などに効果があります。抗疲労ビタミンといわれるビタミンB1も含まれています。葉酸も豊富で、消化器系の粘膜を正常に保つため、口内炎や舌炎の予防効果もあります。

メロン

90%が水分でできているメロンは、水分調整をしてくれるカリウムが豊富です。抗酸化作用のあるビタミンCも多く含まれており、感染症予防やコラーゲン生成に効果的。神経の働きを正常に保つビタミンB6も含まれているため、不眠や神経過敏にも効果があり、疲労回復につながります。

あんず

カロテンの含有量が多く抗酸化作用の高い果物です。リンゴ酸やクエン酸なども豊富で、疲労回復に効果的です。食物繊維やカリウムも多いため、高血圧予防や糖尿病などの生活習慣病対策にも適しています。

疲労回復にぴったりなオレンジも入ってる
これ1本で手軽においしくフル活できちゃう
イノセント “まんま、飲むフルーツ”



6種の果物



おおまじめストロベリー

いちごがどっさり。
甘さと酸味の絶妙なブレンド。
おいしさに、おおまじめです。

235ml
55kcal / 100ml当たり(推定値)



6種の果物



やんごとなきマンゴー

南国気分へと誘う味と香り。
口あたりとろーり、
トロピカル・ハーモニー。

235ml
57kcal / 100ml当たり(推定値)



5種の果物



やんちゃなキウイ

やんちゃな爽やか系代表。
フルーツどっさりなのに
ゴクゴクいけちゃう
キウイでニクいやつ。

235ml
47kcal / 100ml当たり(推定値)



6種の果物



すべらないバナナ

バナナとパイナップル、
ちょっぴりココナツの
絶妙なハーモニーで、
味もすべらないこと間違いなし。

235ml
65.9kcal / 100ml当たり(推定値)



1本に世界中から厳選したおいしいフルーツがこーーんなにたくさん200g以上。

果汁100%。濃縮還元果汁なし。甘味料、合成着色料、増粘剤も一切なし。

おいしさがぎゅっと詰まったイノセントなら、面倒な皮むきも種取りも必要ありません。

どんだけオレンジジュース (つぶつぶ入り)



のどごし爽やか。つぶつぶ入りの、酸味と甘みの絶妙なバランス。
ブラジル南東部のオレンジの名産地で育った太陽の恵みいっぱいのオレンジの果汁が
1本に丸ごと3個分入った100%オレンジジュース。
数種類のオレンジを最高の酸味と甘みのバランスになるよう季節によってこだわってブレンドしています。

235ml
43.4kcal / 100ml当たり(推定値)

ひたむきアップルジュース



ビタミンCたっぷりな上においしくて、カラダも心もよるこぶ。
広い農園で育った色とりどりのおいしいりんごを、丸ごと2個分ギュッと絞ってボトルにいれた100%アップルジュース。
濃厚で爽やかなりんごの香りがクセになる、子供から大人まで楽しめるちやうストレートジュースです。

235ml
45.8kcal / 100ml当たり(推定値)

「すべらないバナナ」を買うとオリジナル靴下がもらえるキャンペーン実施。

本日、5月10日(月)より、イノセント公式オンラインショップにて、「すべらないバナナ 6本入り」、「すべらないバナナ 12本セット」、または「まんま、飲むフルーツ 4種のアソートセット」をご購入いただくと「オリジナル すべらないバナナ柄靴下」がもれなくもらえるキャンペーンを実施します。

- ・実施期間：2021年5月10日(月)～5月31日(月)18:00
- ・URL：<https://shop.innocentdrinks.jp/>
- ・プレゼント賞品：オリジナル すべらないバナナ柄靴下 1足
※すべりやすい床などで履いて走るとすべる可能性があります
※期間中でも靴下がなくなり次第終了となります



管理栄養士/加藤彩子さんプロフィール

管理栄養士として病院や保育園での指導を経て独立。雑誌などでオリジナルレシピを紹介するほか、栄養指導を取り入れた食育イベントや料理教室の講師としても活躍。趣味のお菓子作りを生かした、アレルギー対応のお菓子作りも得意。

イノセントジャパン合同会社

innocent Japan GK

設立年月:2018年9月 | 資本金：500万円

代表者：Simon Edgar | 主な事業内容：みんなの

健康と長生きを応援するドリンクを作る

バナナフォン
0120-633-479

エメール
hello@innocentdrinks.jp

フルーツガーデン
(会社所在地)
〒150-0021
東京都渋谷区恵比寿比寿西1-24-1

ウェブサイト
www.innocentdrinks.jp

SNS、やっています。

twitter(ほしかけてね):
innocent_japan

facebook(ほつけてね):
innocentjapan

instagram(フォローしてね):
innocent_japan

【本リリースに関するお問い合わせ】

イノセントPR事務局(シグナル内) 担当：中島、上村

TEL：03-6803-8444 / FAX：03-6673-4282 / E-mail：mediafriends@innocentdrinks.jp

【その他、商品に関するお問い合わせ】

バナナフォン (TEL)：0120-633-479 / E-mail：hello@innocentdrinks.jp