

【イノセントフル活レターVol.6+上半期まとめ】

日差しが強くなる初夏の時期に摂るべきフルーツは？
管理栄養士が選ぶ「美肌・紫外線予防」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/>）

6月に入り、だんだんと夏が近づいてきました。曇りが多いからといって油断は禁物。6月の紫外線の強さは真夏並みです。今回は、体の内側から対策できる「美肌・紫外線予防」におすすめのフルーツを発表します。

また、6月20日（日）の父の日に向けて、オンラインショップにて6月16日（水）までの期間限定で、通常価格の10%OFFとなる「父の日ギフト まま、飲むフルーツ 4種のアソートセット」を販売します。



* - 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）

どんなところが紫外線予防にいいの？管理栄養士・加藤彩子さんが解説

カシス

生ではなかなか出会うことのないカシス。ジャムやお菓子の材料など、加工して使うことが多い果物です。ビタミンCが豊富で、コラーゲン生成を助け美肌に効果があります。ポリフェノールの一種であるアントシアニンも多く含み、ビタミンC・アントシアニンともに抗酸化作用が高いため、紫外線から肌を守ります。

さくらんぼ

紅い宝石とも言われるさくらんぼは、葉酸が豊富。葉酸は、細胞分裂に役立つため、皮膚細胞が生まれ変わるのに重要な栄養素です。また、ビタミンCも多く含んでおり、コラーゲン生成を助け、皮膚をみずみずしく保つのに効果的です。

ブルーベリー

目に良い食べ物として有名なブルーベリー。最近では冷凍品も多く、手軽に食べられるようになりました。整腸作用のある食物繊維が豊富です。また、抗酸化作用のあるビタミンEも多く含むため、血液の流れを改善し細胞から老廃物を取り除いて肌のうるおいとハリを保つ働きがあります。

フル活 2021年上半期をおさらい。皆さん、フル活順調ですか？

早いもので2021年も前半が終わろうとしています。皆さんしっかりフル活できていますか？フル活上手なドリンカーさんはもちろん、まだちょっと足りない方も、一緒に2021年上半期のフル活を振り返ってみましょう。

1月 風邪予防におすすめのフルーツ



空気が乾燥し風邪が流行る季節には、**ビタミンを多く摂ることが予防に繋がります。**

- ・キウイ…ビタミンCとEの相乗効果で、体を外敵から守る抗酸化力を高める。
- ・バナナ…吸収されやすい炭水化物を含み、すぐにエネルギーに変換。
- ・みかん…ビタミンCとAの相乗効果で抗酸化力を高める。

2月 花粉症対策におすすめのフルーツ



花粉症対策には、**皮膚や粘膜を正常に保つこと、腸内環境を整えることが大切です。**

- ・いちご…ビタミンCが豊富。コラーゲンの生成を促して皮膚を健康に保つことができ、美肌効果も抜群。
- ・パパイヤ…βカロテンが皮膚や粘膜を正常に保つ。
- ・アボカド…抗酸化作用の高いビタミンE、皮膚や粘膜を強化するビタミンB2により、花粉の侵入を軽減させる。

3月 免疫力アップにおすすめのフルーツ



免疫力アップには、**疲労をためないこと、皮膚や粘膜を正常に保つことが大切です。**

- ・りんご…ショ糖、果糖、ブドウ糖などの甘み成分が栄養補給に効果的。
- ・レモン…抗酸化作用が高いビタミンC含有量が果物の中でもトップクラス。疲労物質をためない効果も。
- ・パイナップル…食物繊維が豊富で、腸活にピッタリ。パテントン酸とビタミンCの相乗効果でウイルスの侵入を防ぐ。

4月 リフレッシュにおすすめのフルーツ



新生活が始まる人も多い4月は、**リフレッシュが大切です。**

- ・バナナ…抗ストレス効果があるビタミンCや、精神を安定させるセロトニンの合成に関わるトリプトファンも含まれ、リフレッシュに効果的。
- ・グレープフルーツ…クエン酸やビタミンCが豊富で、疲労回復、老化防止効果があり、イライラも緩和。
- ・びわ…びわの葉は抗菌作用がある精油やポリフェノール類を多く含み、リフレッシュに効果的。

5月 疲労回復におすすめのフルーツ



疲れがたまり5月病の心配も。疲労回復には**抗酸化物質を多く摂ることが大切です。**

- ・オレンジ…ビタミンCやクエン酸が多く、食物繊維も含む。抗酸化作用があり、疲労回復や食欲増進、血行促進などに効果的。
- ・メロン…水分調整をしてくれるカリウムが豊富。神経の働きを正常に保つビタミンB6は、不眠や神経過敏にも。
- ・あんず…カロテンの含有量が多く抗酸化作用が高い。リンゴ酸やクエン酸は疲労回復に効果的。

6月 紫外線対策におすすめのフルーツ



紫外線が気になる季節は、**体の内側からも対策**することで美肌を目指しましょう。

- ・カシス…ビタミンC・アントシアニンを含み抗酸化作用が高いため、紫外線から肌を守る。
- ・さくらんぼ…葉酸が豊富で細胞分裂に役立つため、皮膚細胞が生まれ変わる。
- ・ブルーベリー…ビタミンEを多く含み、血液の流れを改善し細胞から老廃物を取り除いて肌のうるおいを保つ。

いつもいつでも
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”

1本でフルーツ
200g以上



おおまじめストロベリー

6種の果物



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)



やんごとなきマンゴー

6種の果物



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)



やんちゃなキウイ

5種の果物



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)



すべらないバナナ

6種の果物



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んにたくさん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、カラダも心もよろこぶ。
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ゃう
ストレートジュースです。

235ml

45.8kcal / 100ml当たり(推定値)

ありがとうを伝えよう。「父の日特別ギフトセット」数量限定で発売

6月20日(日)の父の日に向けて、オンラインショップにて6月16日(水)までの期間限定・150個の数量限定「父の日ギフト まんま、飲むフルーツ 4種のアソートセット」を販売します。

通常3,588円(税込)のところ、10%OFFの3,229円(税込)で購入できますので、つい忘れられがちなお父さんへ、この機会にありがとうを伝えてみてはいかがでしょうか。 <https://bit.ly/3fVK3cs>



<セット内容>

- ・イノセントまんま、飲むフルーツ計12本(「すべらないバナナ」×3本、「おおまじめストロベリー」×3本、「やんごとなきマンゴー」×3本、「やんちゃなキウイ」×3本)
- ・お父さんいつもありがとう〇〇します券 計8枚
- ・お父さんへの感謝状

※さらにご購入頂いた、お父さん思いのドリンクーさんの中から抽選で5名様に、
新商品「すべらないバナナ」12本が当たるチャンス。



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



SNS、やっています。

Twitter (強しかけてね):
innocent_japan

Facebook (強つけてね):
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