



オフィスでバナナを食べる「ヘルシースナッキング」の新習慣で 仕事効率アップと健康的な体作りをサポート 「Office de Dole(オフィス・デ・ドール)」スタート

株式会社ドール(東京都千代田区 代表取締役社長 渡辺 陽介)は、オフィスでバナナを食べる新習慣を提案することで、仕事効率アップと従業員の健康的な体作りをサポートする企画「Office de Dole(オフィス・デ・ドール)」の正式運用を開始いたします。



〈Office de Dole〉



〈Office de Dole の「スウィーティオバナナ」〉

「ヘルシースナッキング」は、果物やナッツ類などを間食として上手く取り入れることで空腹を防ぎ、心も体も健康にという米国発の考え方で、たんぱく質や食物繊維が豊富なものをお腹が空腹になる前に1回 200kcal 目安で食べることが良いとされています。

ドールでは、バナナが手軽に食べられる果物であり、低カロリーで腹持ちも良く、健康に関心の高い多くの方々に「ヘルシースナッキング」として既に取り入れられていることから、オフィスにおいても仕事中にバナナの「ヘルシースナッキング」を提案する「オフィス・デ・ドール」を開発し、オフィスにバナナの提供を開始いたします。

ドールでは、バナナは「満腹指数」※が高く、工作中的の空腹感を効率的に抑えることができ、また、多くのお菓子のように血糖値を急激に上げることなく、脂肪の蓄積にも繋がるカロリー摂取についても国の推薦する間食時の基準に十分に収まる低カロリーであることから、「オフィス・デ・ドール」により、バナナを「ヘルシースナッキング」として取り入れていただき、従業員の皆様が心身ともに健康的に仕事ができるよう、快適なオフィス環境をサポートしてまいります。

※「満腹指数」: 腹持ちの良さを計る指数。バナナは 118 であり、基準となる白パンは 100。

記

オフィス・デ・ドール概要

□サービス名:「Office de Dole(オフィス・デ・ドール)」

□サービス内容:・毎週火曜・木曜にバナナをお届け

※Amazon フレッシュが配送します。

※火曜・木曜が祝日の場合は、サービス
休止とさせていただきます。

※①2019年8月8日～2019年8月23日

②2019年12月15日～2020年1月15日

③2020年4月22日～2020年5月12日はサービス休止期間とさせていただきます。

・食育情報誌ご提供(年4回)



□サービス開始日:2019年9月2日(月)

□価格:1 ケース 3,110 円(税込) 18 袋入り※1 袋 2 本入り入りパック×18 袋)

※2 ケース以上のオーダーより承ります。

□お支払い方法:クレジットカード払い、請求書払い(要 相談)

本サービスのご利用にあたっては、Amazon プライムと Amazon フレッシュへのご登録が必要となります。

<バナナが「ヘルシースナッキング」に最適な理由>

<満腹指数>

118

空腹を効率的に抑える
バナナの満腹指数(腹持ちの良
さ)は118。基準となる白パン
100。数値が大きいほど腹持ち
が良い。

<低 GI>

51

血糖値を上げにくい
甘みをしっかりと感じられるのに
血糖値上昇度(GI)は51と低い
(ブドウ糖が100)。

<1本で>

86kcal

間食に適切な低カロリー
バナナ1本(100g)のカロリー
は86kcal。2本食べても国が推薦
する間食のエネルギー量200kcal
以内に収まる低カロリー食品。

●ヘルシースナッキングとは

果物やナッツ類などを間食として上手く取り入れることで空腹を防ぎ、心も体も健康にという米国発の考え方で、たんぱく質や食物繊維が豊富なものをお腹が空腹になる前に1回200Kcal目安で食べることが良いとされています。ヘルシースナッキングにより、「イライラを抑えて心を落ち着かせる」「空腹を適度に抑えて食べすぎ防止」「不足しがちな栄養素を補い体調を整える」効果があると期待されています。