

## News Release

報道関係者各位

2023 年 1 月 16 日

# 手のひら 1 つ分の美味しい果物で健康に！ “フルーツ 1 日 200 g”が摂れるプロ厳選の極上フルーツセット 1/16 よりフルーツショップ青木にて販売

青木フルーツホールディングス株式会社(本社：福島県郡山市、代表取締役会長兼社長：青木 信博、以下青木フルーツ HD)は、フルーツ専門店「フルーツショップ青木」にて、2023 年 1 月 16 日(月)より 1 日約 200 g のフルーツ 3 日分を詰め合わせた『フルフル 200 セット』を販売いたします。

『フルフル 200 セット』は、厚生労働省と農林水産省が「食事バランスガイド」で定めているフルーツ摂取の目安量 1 日約 200 g をもとに厳選したフルーツで、「フルーツショップ青木」全 6 店舗(東武池袋店除く)にて販売します。

### 厳選された果物で美味しく健康に！『フルフル 200 セット』

青木フルーツ HD では、健康のために 1 日約 200 g のフルーツ摂取を呼びかける「フルフル 200」という運動を行っています。(運動の詳細は次頁参照)



≪『フルフル 200 セット』イメージ≫

『フルフル 200 セット』は、フルフル 200 の考え方に基づき、フルーツショップ青木が厳選して販売を行っている極上フルーツの中から、フルーツ 1 日約 200 g を計 3 日分(計約 600g)詰め合わせたセットです。

季節ごとに厳選した美味しいフルーツを、約 4 種類以上ランダムで詰め合わせています。「健康のためにフルーツを美味しく食べたい」「品種・見た目や大きさなど様々なフルーツがあり、どれが美味しいのか分からない」「色々な種類のフルーツを少しずつ美味しく食べたい」という方にぴったりのフルーツセットです。

### 『フルフル 200 セット』

販売価格：1,000 円～(税込 1,080 円～)

※内容によって価格は変動します。

商品内容：フルーツ 1 日約 200 g (可食部)3 日分詰め合わせ

※画像は商品一例です。入荷状況や旬の状況に応じて詰め合わせる果物が変わります。

販売期間：2023 年 1 月 16 日(月)～通年(予定)

販売店舗：フルーツショップ青木 東武池袋店を除く全店(計 6 店舗)

## ■フルーツ 1 日 200 g はたったの「手のひら 1 つ」分！

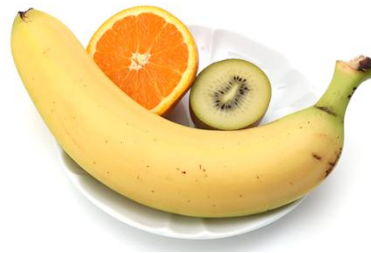
フルーツ 200 g は片手の手のひら 1 つ分で収まる程度の量です。食事の間に、小腹がすいたときに、朝食代わりになど、1 日の様々なタイミングの中で気軽に食べることができます。

フルーツ 1 日 200 g の組み合わせ一例をご紹介します。

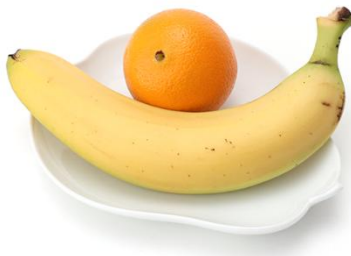
①リンゴ 2 切れ×デコポン 1 玉



②バナナ 1 本×キウイ半玉×オレンジ半玉



③バナナ 1 本×オレンジ 1 玉



④デコポン 1 玉×キウイ 1 玉



## 1 日 200 g のフルーツ摂取を推進する運動「フルフル 200」



フルーツにはビタミン・ミネラル・ファイトケミカルといった微量栄養素や食物繊維など、人間に必要な 9 大栄養素がすべて含まれており、様々な世代の方の健康をサポートする完全食と言われています。しかしながら現在、日本人のフルーツ平均摂取量は 1 日 100 g 以下で、日本人の約 85% が 1 日 200 g のフルーツを摂取できていない結果となっています。

そこで青木フルーツ HD では、健康のために 1 日 200g のフルーツ摂取を呼びかける「フルフル 200」という運動を行っています。

『フルフル 200 セット』はこの「フルフル 200」の考え方に基づき、1 日 200 g のフルーツを毎日おいしく召し上がっていただきたいという想いから生まれたフルーツセットです。

フルーツ摂取のメリットなどがわかるフルフル 200 公式サイト

<https://aokifruit.jp/fruful200/>

※日本人のフルーツ摂取量に関する情報は、次頁の表 1、表 2 を参照ください

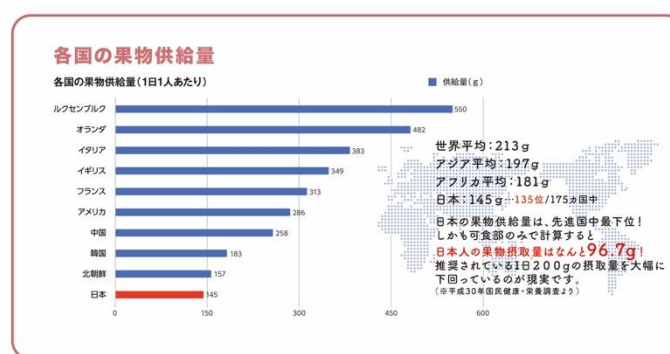
## 日本人のフルーツ摂取量について

表 1



日本でのフルーツ摂取量は年々減少傾向にあります。フルーツを一日平均200g以上摂取できている人は、全体では14.8%。全体の6割近くの人は「50g～150g未満」しかフルーツを食べていません。

表 2



日本人のフルーツ摂取量は、欧米諸国の1/3～1/2程度にとどまっています。また、世界174か国中129位と、世界平均やアジア平均よりも下回っており、極めて低い水準です。(「FAOSTAT」: 2011年)

## フルーツショップ青木とフルーツマイスターについて

1924年創業のフルーツ専門店「フルーツショップ青木」は、東北・関東に現在7店舗を展開しています。フルーツショップ青木では、熟練のフルーツマイスターが市場や生産農家を訪れ、厳選したフルーツのみを仕入れています。「フルーツマイスター」はフルーツショップ青木で代々受け継がれる称号。フルーツマイスターが選び抜いた極上のフルーツを、一番おいしいときにお召し上がりいただけるよう、鮮度や熟度を徹底的に管理してお届けしています。



フルーツショップ青木: <https://fruits-aoki.com/>

アオキフルーツオンライン: <https://aokifruitsonline.com/>



青木フルーツホールディングス株式会社

【店舗一覧】 全 7 店舗（2023 年 1 月現在）

エリア	店名	所在地／電話番号
福島県	本店	福島県郡山市八山田 5 丁目 405 TEL. 024-932-0190
	郡山コスモス通り店	福島県郡山市堤 3 丁目 174-1 TEL. 024-953-8232
	いわき泉店	福島県いわき市泉滝尻 2 丁目 14 番地 15 TEL. 0246-84-6224
	福島西店	福島県福島市笹谷字稲場 35 番 1 号 TEL. 024-529-6131
宮城県	仙台富沢店	宮城県仙台市太白区富沢西四丁目 20 番地の 14 TEL. 022-724-7485
茨城県	つくば店	茨城県つくば市研究学園 2 丁目 20 TEL. 029-886-5211
東京都	東武池袋店	東京都豊島区西池袋 1 丁目 1-25 東武百貨店池袋店内 B1F8 番地 TEL. 03-6914-1178

・・・本件に関するお問い合わせ先・・・

青木フルーツホールディングス株式会社

ブランド広報部 担当 青木、佐藤

電話：0243-36-1877 e-mail：[kouhou@fruit-aoki.co.jp](mailto:kouhou@fruit-aoki.co.jp)