



オフィスに **バナナ** が届く



ヘルシーなツッキングで従業員様の健康習慣をサポート！  
ドールがお届けする健康経営・福利厚生サービスです



低カロリーで腹持ちのよいバナナを  
**ヘルシースナッキング** として  
取り入れる事で  
健康習慣をはじめませんか？

仕事中の長引く空腹はイライラをもたらし、  
集中力にも影響します。  
身体的にも次の食事の摂取で血糖値を急上昇させ  
脂肪の蓄積につながります。  
ヘルシースナッキングを取り入れて  
ストレスを溜めずに心身ともにスッキリ、  
従業員様の健康習慣にお役立てください。





# 仕事中に取り入れたい! ヘルシースナッキング

## ヘルシースナッキングとは?

果物やナッツなどを間食にしてうまく取り入れることで空腹を防ぎ、心も体も健康的にという米国発の考え方です。

1回 **200kcal以内** を目安に

**たんぱく質** や **食物繊維** が **豊富** なものをお腹が **空きすぎる前に** 食べる

## ヘルシースナッキングをオススメする理由

- 1 イライラを抑えて、**心を落ち着かせる**
- 2 空腹を適度に押さえて、**食べすぎ防止**
- 3 不足しがちな栄養素をおぎない、**体調を整える**

## バナナがヘルシースナッキングに最適なポイント3

### 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いい。

### 低GI

# 51

血糖値を上げにくい

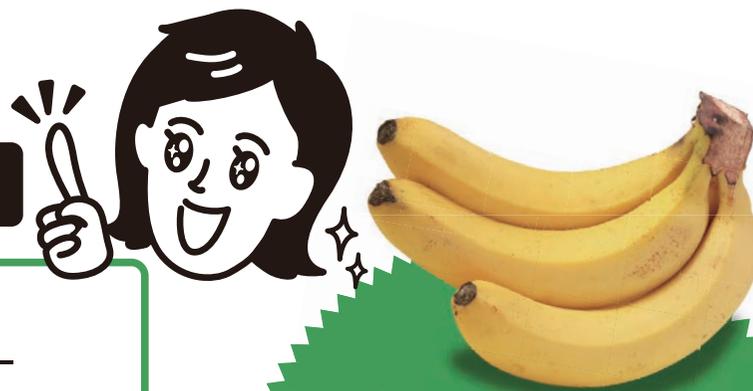
甘みをしっかり感じられるのに、血糖値上昇度(GI)は51と低い(ブドウ糖が100)。  
空腹時に食べても安心。

### 1本で

# 86 kcal

間食に適切な低カロリー

バナナ1本のカロリーは86kcal。  
2本食べても国が推進する間食のエネルギー量200kcal以内に収まる低カロリー商品。



だからバナナは  
ヘルシースナッキングの  
**ベストチョイス!**



# ドールの想い

もっと手軽にフルーツを楽しんでいただき、  
フルーツの素晴らしさを知っていただきたい。  
フルーツは、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取源として、  
バランスのよい食生活に欠かせない食品です。

ところが、近年、果物の摂取量が減少し、  
20代～40代は、1日の摂取目標量の半分以下という少なさです。\*

\*「国民健康・栄養調査」(平成29年 厚生労働省)より

欧米では、ヘルシー志向の高まりから、  
オフィスでフルーツを食べる習慣が広がっています。

ドールは、フルーツを中心に、  
楽しく、彩りのある、  
健康なライフスタイルを提供する企業として、  
皆さまの健康に  
寄り添っていきたいと思っています。





# Office de Dole サービス内容



商品代

¥4,005 (税込)

1 ケース

2 ケース以上のご注文で  
ボリューム割引価格に!!

(1袋2本入り×18袋)

≧  
¥3,110 (税込)

※¥10,000 以上で運賃無料、それ以外 ¥390/1 回の運賃を別途ご負担いただく必要がございます。

お届け曜日 火曜・木曜

※お届けする週はお選びいただけます。

お支払い方法 請求書払い

当サービスの商品配達はAmazonフレッシュによって行われます。

詳しい情報は Office de Dole 公式サイトをご覧ください

[https://www.dole.co.jp/office\\_de\\_dole/](https://www.dole.co.jp/office_de_dole/)



現在、東京都・神奈川県・千葉県の対象エリアにてご利用いただけます。対象エリアは引き続き拡大いたします。

## 東京都

世田谷区・目黒区・千代田区・中央区・台東区・墨田区・江東区、渋谷区・品川区・大田区・港区・杉並区・新宿区・文京区・荒川区・足立区・葛飾区・江戸川区・調布市・狛江市

## 神奈川県

川崎市(高津区・中原区・多摩区・宮前区・川崎区・幸区・麻生区)、横浜市(西区・神奈川区・港北区・中区、都筑区・緑区・鶴見区・南区・磯子区・保土ヶ谷区・旭区・青葉区)

## 千葉県

浦安市、市川市

## 配送エリア

配送エリアは 2022 年 5 月 30 日 時点のものです。上記地域でも一部ご利用いただけない地域がございます。詳細は弊社担当者までお問い合わせください。

## よくあるご質問

**Q** 申込みから配送までだいたいどれくらいの時間がかかりますか？

**A** 初回はお申込みから 1 か月前後でのお届けとなりますが、以降は 10 日前後でお届けとなります。下記の期間は一時的に本サービスを休止させていただきます。  
8月8日～8月22日、12月15日～1月15日、  
4月22日～5月12日

**Q** 申込みの後のフローについて教えてください。

**A** Web サイトのフォームよりお申し込み頂いた後、担当者よりご連絡し、配送の数や場所などの詳細な打ち合わせをさせていただきます。その後、カレンダー型の予定表にご記入いただけます。お届け日の変更は 10 日前まで受付しております。

**Q** お届け日や時間を指定できますか？

**A** お届け日は、火・木曜限定となります。時間については、配達日の 10 日前までに 5 つの配達時間帯からご自由にお選びいただくことが可能です。

**Q** フルーツ(生もの)の取扱いに必要なものはありますか？

**A** バナナは生鮮品ですが常温管理が可能です。(冷蔵庫の必要はございません。オフィス内でバナナを保管する際は、直射日光があたり高温になり易いような場所を避けてください。オフィス内で保管陳列する為の什器資材も無償で提供をさせていただきます。)

**Q** バナナ以外の商品はありませんか？

**A** オフィス de ドールの商品は、現状バナナのみとなっております。ご意見・ご要望をふまえ、対象商品の拡大を今後検討してまいります。

**Q** キャンセルについて

**A** 配送予定日の 1 週間前までに限り、キャンセルが可能です。ご購入いただいた際のお金は返金します。

**Q** 届いた商品に関するご意見、ご質問について

**A** 次のお問合せ先へご連絡をお願いします。  
(フリーダイヤル)  
0120-500-439、もしくは  
(メールアドレス)  
toiawase@dolejapan.com