

報道関係各位
プレスリリース

2016年9月1日
株式会社阪急阪神ホテルズ
第一ホテル東京シーフォート



時代はカロリーから糖質重視へ～緩やかな糖質制限をもっと身近に！

ロカボランチメニュー販売開始

第一ホテル東京シーフォートにて 2016年9月12日(月)

「TOKYO ISLAND RESORT」をコンセプトとする、第一ホテル東京シーフォート(東京都品川区東品川2-3-15 総支配人 井上慎一)1階グランカフェでは、“ロカボ(緩やかな糖質制限=新時代の適正糖質摂取)”を日常の生活に取りこんでいただけるよう、一食あたりの糖質を20g-40g、デザート(間食)10g以下に抑えたロカボランチメニューを販売いたします。医学博士の山田 悟氏監修による、彩りも鮮やかでお腹も心も満たされるロカボメニューを4品考案いたしました。“ロカボ”は健康を意識している方々が、おいしく楽しく食べて、より健康になるための新たな食文化です。「楽しく続けたい」がロカボのモットー。ホテルで緩やかなロカボ生活始めてみませんか。



【場 所】第一ホテル東京シーフォート1階レストラン「グランカフェ」

【営業時間】ランチ 11:30~14:30 (最終入店 14:30)

【予約/問い合わせ】TEL 03-5460-4428 (直通)

【アクセス】東京モノレール「天王洲アイル駅」直結・りんかい線「天王洲アイル駅」下車、A出口より徒歩4分

このリリースに関するお問い合わせ

↓↓詳細は次頁にございます↓↓

第一ホテル東京シーフォート営業企画広報 / 塚野希美子・野澤 翼・鳥井由佳

TEL 03-5460-4410(直通)/FAX 03-5460-4482

メールアドレス sft-kikaku@hankyu-hanshin-hotels.com

※記載画像データをご用意しております。



★ロカボとは？

ロカボとは一般社団法人 しよく らく けんこうきょうかい やまださとし 食・楽・健康協会、山田 悟 代表理事（北里研究所病院 糖尿病センター長）が推奨する「緩やかな糖質制限」のこと。これからの時代の適正糖質摂取だと言えます。糖質は三大栄養素の「炭水化物」に含まれていて、血糖値を上げる原因になっています。糖質を緩やかに制限することで、血糖上昇を予防します。「ローカーボ（極端な糖質制限を含む）」ではなく「ロカボ（緩やかな糖質制限＝新時代の適正糖質摂取）」を推奨しています。

★ロカボの基準とは？

糖質量を1食 20~40g、デザート（間食）10g 以下、1日合計 70~130g を目安に摂取することです。

それ以外のカロリー・脂質・タンパク質などの制限はありません。

★ロカボマークとは？

一般社団法人 しよく らく けんこうきょうかい 食・楽・健康協会が掲げている、世の中の人々に「おいしく、楽しく食べて、健康に」なっていたきたいという理念のもと、緩やかな糖質制限「ロカボ」を更に普及させていくために作成されたマークです。

☆やまださとし 山田 悟 氏（一般社団法人 しよく らく けんこうきょうかい 食・楽・健康協会代表理事。北里研究所病院 糖尿病センター長）

2013年11月「一般社団法人 しよく らく けんこうきょうかい 食・楽・健康協会」を設立。医学的根拠に基づく、楽しくおいしい食事療法の知識・技術の向上と普及、食後高血糖は正による健康増進などを目的に企業の指導や講演などを活発に行っている。



ロカボマーク



やまだ さとし 山田 悟 氏

★ロカボランチメニュー全4品

① ロカボペスカトーレ【ロカボ糖質：34.7g】¥1,900

通常の生パスタ同様に添加物を使わずに糖質をカット、食物繊維も豊富な低糖質パスタ（ほうれん草）を使用
たっぷりの魚介とクリームソースのペスカトーレ

② 骨付き鶏もも肉の白ワインピネガー煮込み【ロカボ糖質：20.2g】¥1,900

骨付き鶏もも肉を1本使用。きのこ、ブロッコリーと共に、パプリカで彩りも鮮やかな煮込み料理

③ 野菜たっぷりロカボクラムチャウダー【ロカボ糖質：19.4g】¥1,000

こくのある生クリームを使用し、きのこ、ほうれん草、あさをたっぷり使ったクラムチャウダー

④ ソイパンケーキ【ロカボ糖質：9.3g】¥650

大豆ミックス粉を使用し、砂糖は使わず、自然な甘味料を使用した優しい甘みのパンケーキ

※①~③の各メニューは上記に加え、ロカボロールパン（1個につき別途ロカボ糖質 2.3g）が1個付きます

※料金は消費税・サービス料込 ※写真はイメージです

※ロカボ糖質とは、世界的表示基準である available carbohydrate（有効糖質）

このリリースに関するお問い合わせ

第一ホテル東京シーフォート営業企画広報 / つかの きみこ のざわ つばさ とりい ゆか 塚野希美子・野澤 翼・鳥井由佳

TEL 03-5460-4410(直通) / FAX 03-5460-4482

メールアドレス sft-kikaku@hankyu-hanshin-hotels.com ※記載画像データをご用意しております。