

報道関係各位  
プレスリリース

2016年9月2日  
株式会社阪急阪神ホテルズ  
吉祥寺第一ホテル



時代はカロリーから糖質重視へ ～おいしく楽しく適正糖質～

## ロカボコースメニュー販売開始

吉祥寺第一ホテルにて 2016年9月12日(月)

吉祥寺第一ホテル(東京都武蔵野市吉祥寺本町2-4-14 総支配人 矢濱<sup>やはましゅうや</sup>周哉)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<sup>やまださとし</sup>悟氏監修による、彩りも鮮やかでお腹も心も満たされるコースメニューです。“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。「楽しく続けたいくなる」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】吉祥寺第一ホテル 2階鉄板焼「むさしの吉祥」フレンチブースまたは宴会場にて提供

【営業時間】むさしの吉祥：ランチ 11:30～15:00、ディナー 17:30～22:00

宴会場利用の場合、応相談

【予約/問い合わせ】要予約 TEL 0422-21-9847 (営業企画直通)

【アクセス】JR中央線・京王井の頭線「吉祥寺駅」より約5分

↓↓詳細は次頁にございます↓↓

このリリースに関するお問い合わせ

吉祥寺第一ホテル 営業企画広報 / おりと いきむ かつらぎ あやこ まつやま のりこ  
折戸 勇・葛城 綾子・松山 展子

TEL 0422-21-9842(直通)/FAX 0422-21-9844(直通)

e-mail: i-orito@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 食・楽・健康協会<sup>しよく らく けんこうきょうかい</sup>、山田 悟<sup>やまだ さとる</sup> 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

## ★ロカボマークとは？

一般社団法人 食・楽・健康協会<sup>しよく らく けんこうきょうかい</sup>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。



## ★山田 悟氏（一般社団法人 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 食・楽・健康協会<sup>しよく らく けんこうきょうかい</sup>」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。

やまだ さとる  
山田 悟氏

## ★ロカボコース全 10 品 総ロカボ糖質量 22.5g 9,504 円

- ① 穴子と山菜のベニエ 山椒塩添え(ロカボ糖質 0.4g)
- ② 白海老とカリフラワーのマリネ キャビア添え(ロカボ糖質 0.1g)
- ③ ズワイ蟹とアボカドのカクテル 生雲丹添え(ロカボ糖質 0.8g)
- ④ 鮑のシャンパン蒸し セップ茸の豆乳クリーム添え(ロカボ糖質 0.8g)
- ⑤ フォアグラのソテー コンニャク米とトリュフのリゾット 赤ワインソース(ロカボ糖質 1.8g)
- ⑥ キジハタとオマール海老のヴァプール 柚子風味のバターソース(ロカボ糖質 1.8g)
- ⑦ 鱈(ふかひれ)とアスパラガス入り生ハムのコンソメ 乾燥生ハムのパックと共に(ロカボ糖質 1.4g)
- ⑧ スカモルツァチーズをサンドした仔羊のロースト バジル風味のトマトソース(ロカボ糖質 10.1g)
- ⑨ ヨーグルトのクレメタンジェ(ロカボ糖質 2.5g)
- ⑩ ブランパン(ロカボ糖質 2.2g)  
+コーヒー(ロカボ糖質 0.6g)

※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）