

## おにぎり約 1 個分の糖質量！和食のフルコースイベント フリージャーナリスト木村太郎氏も参加して大盛況！

～今までの常識をくつがえす新常識！～

緩やかな糖質制限“ロカボ”和会席は、美食で血糖値に効果的な結果に

ウェディングやレストラン事業を運営する株式会社リビエラ(本社：東京都港区、取締役社長：小林昭雄)は、糖質制限の権威・北里病院の山田悟医師と『ロカボ×和会席フルコース』のセミナー&ディナーイベントを、2016年7月15日(金)にリビエラ青山で開催いたしました。定員80名に対して100名を超える参加者が集まり、ジャーナリストの木村太郎氏も参加され大盛況となりました。

[http://www.riviera-p.jp/a/news\\_pt/20160715\\_locabo/](http://www.riviera-p.jp/a/news_pt/20160715_locabo/)

<https://www.youtube.com/watch?v=qPimKyyKtW0> (イベント1分動画)



### ■ イベント内容

“ロカボ”の生みの親・北里研究所病院 糖尿病センター長 山田悟医師による「奇跡の協宴～美食と健康の両立は可能だった！～」の特別講演からイベントはスタート。講演の中で、「太る原因は(食後血糖値を上昇させる)糖質のみで、カロリーは関係がない。むしろ肉魚などのたんぱく質やオリーブオイルなど油が多いほど、血糖値の上昇も抑え、美しく筋肉もついて健康的に痩せる」など、常識をくつがえす食事の新常識や「見た目年齢を気にする本当の理由」の他、ロカボ最新情報についてもお話いただきました。最後に、「ロカボ食で、まずはご自身が元気にそして健康になり、医療費削減などの相乗効果で、日本を救ってください。」とコメントされました。

その後、糖質制限が最も難しいとされる和会席フルコース全7品(一般的な日本人の糖質摂取量は平均 90g～100g。今回のフルコースは、お寿司やお肉、デザートも含み、おにぎり約1個分の糖質 31.3g)を堪能。ドリンクにもこだわり、リビエラ青山専属のソムリエが厳選したヴィガン(菜食)の低糖ワインなどアルコール各種、各国の首相をうならせた日本茶などをラインナップ。山田医師との質疑応答をしながら、1食あたりの糖質摂取量40gに収まるよう工夫された食事を存分にお楽しみいただきました。

### ※ 「ロカボ」とは

緩やかな糖質制限食のことで、山田悟医師が提唱し医学的根拠に基づきガイドライン(糖質摂取量を20g～40g)を定める一方、アルコールもスイーツも楽しむことが可能です。現在、糖質制限は、糖尿病治療の食事法にとどまらず、メタボ予防、美容、健康、アンチエイジングを目的としダイエット法として、また様々な病気予防として広く浸透してきています。

### ※ 食後の血糖値について

7月15日のイベント当日、食前と食後の血糖値を自ら測定された4人(40代～70代)のお客様のお話を伺ったところ、健康体の血糖値が、食前100mg/dl未満、食後140mg/dl未満のところ、年齢が上がるほど血糖値が上昇しやすいと言われる中、70代男性は、97mg/dl(食前)→101mg/dl(食後)と、お肉、お寿司、デザートやアルコールをお腹いっぱい楽しんで、わずか4mg/dlしか上昇しませんでした。また40代男性は、食後血糖値が驚きの11mg/dl下降するという結果になりました。

## ■ 講師・監修プロフィール

山田 悟：北里大学北里研究所病院糖尿病センター長。2012年『奇跡の美食レストラン』を刊行。2013年、緩やかな糖質制限食＝ロカボの考え方を普及させ、より良い社会の実現を目指す、一般社団法人食・楽・健康協会を立ち上げる。書籍多数。



## ■ 料理長プロフィール

伊藤 康裕：リビエラ青山料理長。2010年7月より在ギリシャ日本国大使館にて公邸料理人を務める。帰国後、功績が評価され、外務大臣より2013年度「優秀公邸料理人」に認定される。



## ■ 今後の展開

リビエラ流低糖質「美食×健康～美味しいのは当たり前 気づかない糖質制限～」を様々なシーンでお楽しみいただけます。

ウェディング：ウェディング業界初の取り組みである、糖質を抑えた2種類のロカボコースメニューを発表。「糖尿病のお父さんも同じお料理でお祝いしてほしい」との要望の他、お料理も“おもてなし”の一つと考える新郎新婦様に「大切なゲストには、さらに健康に美しくなってもらいたい」とご好評いただいております。

レストラン：イベント当日と同じお料理の提供を決定！（2016年8月末までの期間限定）  
2016年9月からは、季節に合わせてメニューを変え「料理長おまかせロカボメニュー」が加わります。（要予約）  
「メタボ予防のロカボ接待」「ロカボな大人女子会」など2名様からご予約可能。（個室あり）

宴席：企業での会食、忘新年会など大人数様の各種宴会など。

## ■ ロカボイベント第二弾開催決定！！

2016年9月9日（金）シーサイド リビエラにて海を眺めながらヨガやアクアビクスを楽しんだ後に、山田悟医師監修の低糖質ロカボランチをお楽しみいただくスペシャルイベントを開催。6,000円（税・サービス料込）ワンドリンク、低糖質商品のお土産付き。爽やかな初秋の風を感じながら運動を楽しんだ後は、鎌倉の新鮮な食材やリビエラ菜園野菜をたっぷり使ったロカボランチを最高のロケーションと共にぜひご堪能ください。ご予約はTEL：0467-23-0028、またはHP：[http://www.riviera-p.jp/z/event\\_pt/locabo\\_z\\_0909/](http://www.riviera-p.jp/z/event_pt/locabo_z_0909/)

## ◆ 施設概要

名称：リビエラ青山  
所在地：〒107-0062 東京都港区南青山3-3-3  
TEL：03-5411-1148  
アクセス：銀座線「外苑前駅」1a出口より徒歩3分  
銀座線・半蔵門線・千代田線「表参道駅」A3.A4出口より徒歩9分  
URL：<http://www.riviera-p.jp/a/>



## ◆ リビエラグループ（<http://www.rivieraholdings.co.jp/>）

リビエラグループは、米ロサンゼルスの名門ゴルフコース「ザ・リビエラカントリークラブ」をフラッグシップとする企業グループです。日本国内では、自社で保有する「リビエラ逗子マリーナ(逗子)」、「リビエラ青山(南青山)」、「リビエラ東京(池袋)」、「リビエラシーボニアマリーナ(三浦)」の4拠点を中心に、ウェディング、レストラン・カフェ、リゾート、マリンレジャー、スポーツクラブ、建築・不動産など多岐にわたる事業を展開し、心豊かに過ごすライフスタイルを提案しています。中国では、「リビエラ松鶴楼(上海)」にて、レストラン、ウェディング事業も展開。

### 【本リリースに関するお問い合わせ・取材依頼先】

株式会社リビエラ 広報部 河西・鈴木

Tel：03-5474-8120 FAX：03-5474-8121 Mail：kasai@riviera.co.jp