

海を一望できるプールを貸切り！「ヨガ×低糖質ロカボのランチ」イベント
湘南の恵みを、低糖質ロカボのイタリアンランチで
2016年9月9日（金）@リビエラ逗子マリーナ

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、相模湾を一望できる絶景のロケーションの中で、アクアビクスやヨガとロカボランチを楽しむイベントを2016年9月9日（金）にリビエラ逗子マリーナにて開催いたします。地元、鎌倉・三浦の旬の食材を味わうイタリアンランチは、“ロカボ”の生みの親・北里研究所病院 山田悟医師監修で低糖質ロカボとしてご堪能いただけます。



<http://www.riviera-p.jp/z/>

■ イベント概要

「美食×健康」をテーマに山田悟医師とコラボし、リビエラ青山にて2016年7月15日(金)大盛況のうちに終了したイベントに続く第2弾です。絶景のロケーションで有名なシーサイド リビエラ(@リビエラ逗子マリーナ)で海を眺め初秋の爽やかな風を感じながら、アクアビクスやヨガをお楽しみいただいた後は、オーシャンビューの会場にて、シーサイド リビエラ岡野総料理長特製イタリアンランチ「初秋を感じる湘南の恵み」を山田悟氏監修の低糖質ロカボ食でお召し上がりください。同施設内の自社菜園リビエラファームや鎌倉・三浦の海鮮、肉、野菜など地元の旬の食材をちりばめた“ロカボの美食”でヘルシーと美容を味わい、絶景に癒されながら、内面から美しく輝く健康を目指すイベントです。

<https://www.youtube.com/watch?v=qPimKyvKtW0> (7月15日イベント1分動画)

※ 「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いたガイドライン(糖質摂取量 20g~40g)を定める一方、主食を食べる糖質制限で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も、また様々な病気予防として広く浸透してきています。

■ イベント詳細

開催日 : 2016年9月9日(金)10:30~14:00(集合時間 10:00~)

会場 : シーサイド リビエラ(リビエラ逗子マリーナ内)

神奈川県逗子市小坪 5-23-16 (<http://www.riviera-p.jp/z/access/>)

参加費 : 6,000円(税・サービス料込) *ワンドリンク、低糖質のお土産付

定員 : 60名

お申し込み : 0467-23-0028 または http://www.riviera-p.jp/z/event_pt/locabo_z_0909/

■メニュー：イタリアンランチ『初秋を感じる湘南の恵み』（全5品、糖質 29.3g）

前菜	湘南の恵み 相模湾鮮魚の炙りとリビエラファーム野菜 シラスのアヒージョソース
パスタ	低糖質パスタを使って 湘南ポークと茸のラグー ほうれん草のタリオリーニ
魚	鮮魚のポワレ 茄子のピュレ 大根のビネガー煮込み
肉	青菜 ナッツ 赤身肉のステーキとタルタルソーテ
デザート	三浦野菜のサルサベルデ イチジクのコンポート



写真はイメージです。

■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。『糖質制限の真実』『緩やかな糖質制限 ロカボで食べるとやせていく』など書籍多数。



■料理長プロフィール

岡野信司 シーサイド リビエラ 総料理長

栃木県足利市『会席割烹・蝶や』、栃木県日光市『ホテル離宮』にて技を磨く。1993年『シーサイド リビエラ』料理長に就任。新鮮な海の幸を生かし、伝統的な和食の技法を基本としながらも、イタリアンテイストを融合させた婚礼料理の新たな境地へと挑戦を続けている。



■インストラクター紹介

加藤洋米（ヨガ担当）

海外研修を活かした独自の姿勢改善系エクササイズを開発。キッズから高齢者など幅広い層へレッスンを提供。心と身体のマネジメントレッスンが好評。

森下直子（アクアビクス担当）

ウォーターエクササイズ普及会代表、「社団法人 日本エアロビック連盟 アクアエアロビック」の中央講師を務め、NHK BS エアロビックにて指導・出演なども手掛ける。

■施設概要

名称：シーサイド リビエラ（リビエラ逗子マリーナ内）

所在地：〒249-0008 神奈川県逗子市小坪 5-23-16 TEL. 0467-23-0028

アクセス：JR 横須賀線鎌倉駅東口下車 バス約 10 分
JR 鎌倉駅・逗子駅より車で約 7 分

URL：http://www.riviera-z.jp/

■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