

NIHONBASHI

ロカボに  
おすすめの  
フードを販売する  
企業がブースを  
多数出展!

おいしい試食も  
あります!

ロカボを体感する2日間!

日本橋

# ロカボ祭

健康の街「日本橋」に今年もロカボがやってくる!

北里研究所病院  
糖尿病センター長  
一般社団法人  
食・楽・健康協会 代表理事  
山田 悟先生



知る

テレビや雑誌でよく見る  
「ロカボ」って何?

「イベントステージ」では  
ロカボ提唱者・山田悟先生他の  
トークイベントを開催。  
ロカボ関連書籍を集めた  
「ロカボライブラリー」へもGO!

味わう

ロカボはおいしいものが  
食べられるダイエット

日本橋三四四会の若主人たちが  
2日間限定でキッチンカーを出店。  
伝統と革新が織りなすオリジナル  
ロカボフードとスイーツで口福を!



測る

エージーイー  
「AGEs」も無料チェック!

糖質を摂りすぎて、  
体の「糖化」が進んでいませんか?  
老化物質AGEsが体内に  
どれだけ蓄積しているかを  
その場でチェック!



9/28(土)29(日)

11:00~17:00

〔開催場所〕 福德の森、  
江戸桜通り地下歩道

# 2019

フィットネス

運動×ロカボで相乗効果!

無料&遊び感覚で!  
楽しく動いてロカボ効果UP!  
「TIPNESS ロカボ祭り出張所」が  
オープン!



景品は何が  
入ってるかな?



ロカボはおいしく、楽しく、健康的なダイエットです  
メタボや生活習慣病の予防・改善、美肌やダイエットにも効果的。  
適正な糖質をきちんと摂りながらコントロールするのがロカボです。

お楽しみ

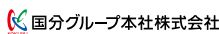
スタンプラリー

会場でスタンプラリーに参加すると  
ロカボに役立つおいしい景品が  
もらえます!



日本橋ロカボ祭協賛企業

主催：一般社団法人食・楽・健康協会 協力：日本橋料理飲食業組合 日本橋三四四会



# ロカボを体感する2日間 日本橋ロカボ祭 2019 会場MAP

地上



## 福徳の森会場

- オリジナル  
ロカボメニュー販売  
(日本橋三四四会)
- 低糖質アルコール販売  
(キリンビール)
- ロカボ自動販売機  
(キリンビバレッジ)
- ロカボライブラリー
- ロカボ体操教室
- スタンプラリー  
景品引換所

※ 天候により、会場配置やイベント内容が変更になる場合があります。

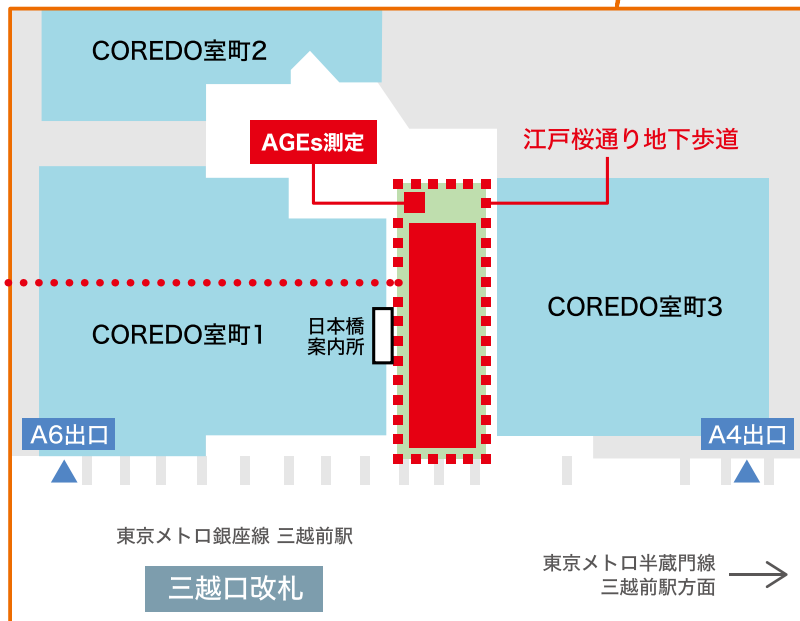


## コレド室町テラス

営業時間

- ショップ  
10:00~21:00  
※ 一部店舗は異なります
- レストラン  
11:00~23:00  
※ 一部店舗は異なります

地下拡大図



## ゲストがトークイベントに登場!

「ティップネス部長」こと、  
福池和仁さん

日本橋のヘルシーデリ  
「デリファスデリ」オーナー、  
板橋里麻さん

※ ゲストは当日変更になる場合もあります。



## 江戸桜通り 地下歩道会場

- ロカボ商品紹介・試食エリア
- AGEs 無料測定
- トークイベント会場

## 今日からロカボをはじめよう!

### ロカボのルールはシンプル

糖質は1食当たり20g以上40g以下、さらに間食として糖質10gを摂取できるのがロカボのルール。糖質摂取を極端にゼロにする食事はツラくてリバウンドが起きやすく、かえって効果がでにくいことも。おいしく楽しく食べて、健康になるというのがロカボのキホンです。

### おいしいものを食べましょう!

糖質をコントロールすれば、糖質の少ない肉や魚や卵、大豆などはたっぷり食べるべき。脂質やタンパク質は血糖上昇の抑制に有効で、アルコールにも同様の効果が期待されます。糖質の多い主食、穀類、イモ類、果物、デザートは量を控えるか、低糖質食材で。

### ロカボで美しく、健康に

ロカボは食後高血糖や血糖値の急上昇を抑制し、一方で筋肉や筋力、そして持久力の向上をめざす食事法。メタボやロコモ、認知症や老化現象の予防に効果が期待されます。糖化反応こそが老化そのものとの考え方もあります。ぜひロカボでアンチエイジングを!

▶ ロカボの詳細情報は、ロカボオフィシャルサイト <https://locabo.net/>

