

ヘルス ツーリズム

プロジェクト説明会（セミナーつき）

近年、生活習慣病予防などの観点からも注目される血糖値コントロール。社会に血糖値の知識を啓蒙する一般社団法人「食・楽・健康協会」では、これまで多くの食品企業様と「ロカボ」※商品の開発を通じて血糖値コントロールの普及に努めて参りました。当団体では 2021 年より、レストランに血糖値コントロールを提案する「レキペアカデミア」の取り組みを推進中です。この度、湯河原町の宿泊施設や飲食店の皆様と新たなツーリズムの形として「血糖値の上がない美食の旅」の提案に取り組んで参りたいと思います。現在、美食観光に力をいれる自治体が増えておりますが、付加価値として健康との両立を目指すのは全国初の試みです。つきましては、ご関心を持っていただける飲食店・宿泊施設の皆様に事業説明会と「ロカボ」セミナーを合わせて実施したく、ご参加のほどよろしくお願い申し上げます。

※「ロカボ」：食・楽・健康協会は、1食で摂取する糖質量を 20～40g にする適正糖質を推奨。極端な糖質制限を含むローカーボと区別して「ロカボ」と呼んでいます。

やまださとる

講師 山田 悟 北里大学北里研究所病院 院長補佐 糖尿病センター長 医学博士

一般社団法人「食・楽・健康協会」を設立し代表理事を務める。ゆるやかな糖質制限食「ロカボ」を提唱している。さらに、2021 年には「おいしさで社会を健康に」を目的に、料理人と医師が知識や交流を通じて「医食同源」に取り組む「レキペ・アカデミア」をスタート。日本糖尿病学会が「糖尿病診療ガイドライン 2024」に糖質制限食を採用する科学的根拠となる論文を発表している。

【主な著書】「糖質制限の真実（日本人を救う革命的食事法ロカボのすべて）」（幻冬社新書）※12 万部突破のベストセラー、「糖質疲労」（サンマーク出版）※14 万部突破のベストセラーなど多数。

【出演番組】（2024年）TV朝日「羽鳥慎一のモーニングショー」、NHKラジオ「まんまる」など



日時 令和7年7月9日(水) 《受付開始 14:30～》 15:00～16:30
場所 防災コミュニティセンター 2階会議室 (湯河原町中央二丁目21番地1)
時間 セミナー(講師：山田悟) 15:00～16:00
事務局より事業説明及びスケジュール 16:00～16:15
質疑応答 16:15～16:30

申込
方法

QRコードより Google フォームにてお申し込みください ▶▶▶



問合
せ先

インスタグラム：DM宛にお願いいたします ▶▶▶ Recipe_academia
湯河原町観光課：0465-63-2111