

湯河原もツーストも健康に

GUIDE TO  
NEW HEALTH TOURISM  
“YUGAWARA × LOCABO”



[ 監 修 ]

医学博士  
北里研究所病院  
院長補佐

山田 悟

# ロカボの トリセツ

“ 湯河原 × ロカボ流美食 ”

それは、湯河原ならではの美食を楽しみながら

万病の元・食後高血糖も解消！

心も身体も健康になる新しいヘルスツーリズムへ

湯河原 × レキペ・アカデミア連携  
美食・健康推進事業



はじめに

## 1200年の湯治文化 × 最新ロカボ流美食で 理想のヘルスツーリズムの実現を

湯河原。その歴史は1200年を超え、古くは弘法大師・空海が修行の際に発見したなど、数多くの伝説に彩られる日本屈指の温泉地。風光明媚な自然の中、豊かに湧き出る源泉は薬湯として知られ、特に傷に効きめがあることから、戦後、傷病兵の療養にも指定され全国に報られる湯治所となりました。

今日の日本では糖尿病・高血圧など生活習慣病が増加の一途をたどり医療費の増加など、社会の大きな課題となっています。その中で、生活習慣病の予防として注目されているのが科学的に有効性が示された「ロカボ」。従来のカロリー制限食では継続が難しいため、ゆるやかな糖質制限をモットーとする新しい食事法です。2024年に改訂された「日本糖尿病学会診療ガイドライン」でも、その効果が正式に明記されています。

歴史ある湯治文化をさらに現代にフィットさせるべく、医学博士による“ロカボ流食事法”と“料理人のコラボレーション”によって血糖値の上がりにくい美食を湯治に取り入れ、理想的なヘルスツーリズムへの取り組みを進めています。非日常の環境の中で心身の疲れを癒し、さらに湯河原ならではの身体に優しい美食体験。心身ともにリフレッシュする新・湯治を、ここ湯河原から発信していきます。

毎日お家でも続けられる、ゆるやかな糖質制限



## “ロカボ流美食”の基本

その  
1

カロリー制限は  
しません

カロリーオフする必要  
はありません！  
積極的にタンパク質や  
脂質、食物繊維をとっ  
てください

その  
2

適正な糖質を  
摂りましょう

糖質の多い食材を一  
部控えるだけでOK！  
なんです。だから、  
無理な我慢をせずに  
続けられます

その  
3

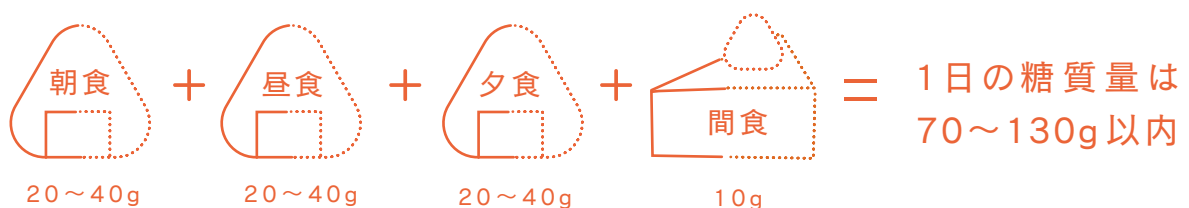
食べ方に秘訣  
があります

糖質の前に、タンパク  
質・油脂・食物繊維を！  
糖質を最後に食べる  
“カーボラスト”が最重  
要ポイントです

ロカボな食事とは“ゆるやかな糖質制限”で糖質摂取をゼロには  
しません。食後には健康な人でもみんな血糖値が上がり、食後  
数時間経つと、また元の血糖値に戻ります。この血糖値の上下  
の変動が正常な範囲であれば問題はありませんが、加齢により  
血糖値上昇を抑制するホルモンの分泌が減ったり、内臓脂肪が  
増えると上下変動が大きくなり、メタボだけでなく万病の元と  
なります。この悪い流れを断ち切るために生まれたのが“ロカボ”  
という食事法。ロカボはダイエットや美肌などにも効果がみら  
れたため、広く知られるようになりました。

# “ゆるやかな糖質制限”を レストランの美味しい料理でゆっくり... それは理想的なロカボ流食事法

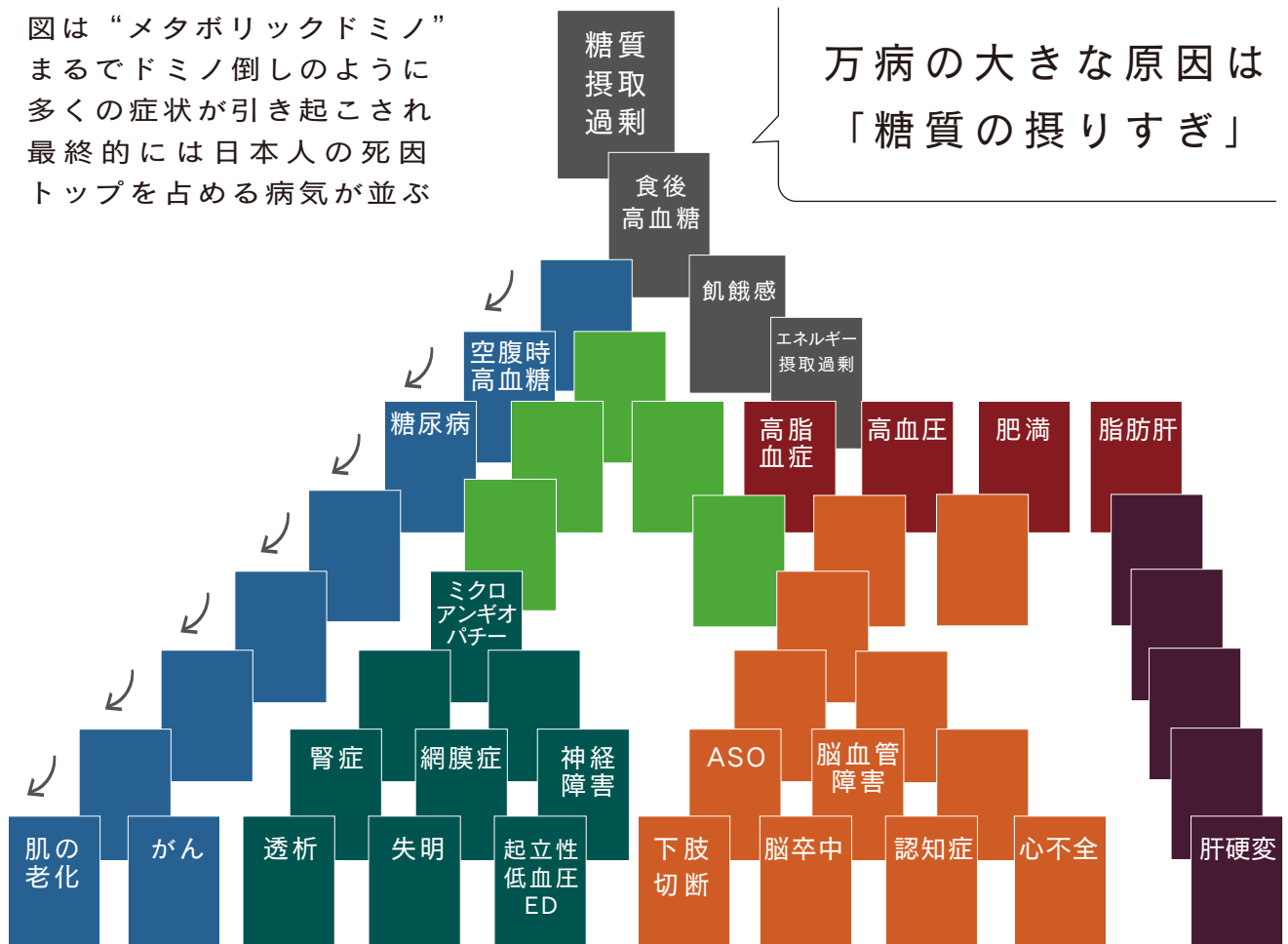
1食あたりの糖質摂取量を20～40gにするロカボ流食事法では、デザート等を合わせて1日あたりの適正糖質量は70～130g(ちなみにおにぎり1個の糖質は40g)。それだけしか食べられないの?と思われるかもしれませんが、料理人と医学博士が手を組めばレストランのコース料理1回あたりを糖質40g内に収めることは、実は難しいことはありません。健康と美味しさを両立した理想的な一皿、コース料理。家族や友人とゆっくり会話を楽しみながら、時間をかけていただくレストランの食事は、さらに血糖値の上昇も緩やかになります。消化吸收などの点からも理想的なロカボ流食事法と言えるでしょう。



| 糖質量が少ない食品                |          | 糖質量が多い食品                              |
|--------------------------|----------|---------------------------------------|
| —                        | 主食       | ご飯・パン・麺類・穀類・粉物全般・シリアル                 |
| 肉・魚介・卵・乳製品               | 動物性タンパク質 | —                                     |
| 右記以外の野菜全般                | 野菜       | じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・とうもろこし・蓮根・百合根・切り干し大根 |
| 大豆・枝豆                    | 豆類       | 左記以外の豆全般                              |
| ナッツ類・胡麻                  | ナッツ・種実類  | 栗・銀杏                                  |
| イチゴ・ラズベリー・パパイア・レモン       | フルーツ     | 左記以外のフルーツ全般                           |
| 油脂全般                     | 油脂       | —                                     |
| 低糖質甘味料                   | 調味料など    | 砂糖・蜂蜜・ソース・ケチャップ・みりん・オイスターソース・片栗粉・葛粉   |
| こんにゃく・しらたき・豆腐や凍豆腐などの大豆製品 | その他      | 春雨                                    |

## 糖質摂取過剰が引き起こす血糖値上昇 放置するとなぜいけないの？

下の図は、糖質摂取過剰に端を発するドミノ倒しで、糖尿病をはじめ、がんや心臓病、脳卒中など様々な疾患につながる“メタボリックドミノ”。もし、あなたが今、食後の眠気などの糖質摂取過剰による“糖質疲労”を自覚しているなら、図の下流にある様々な問題が“いつかは我が身”と言っても過言ではありません。今なら、まだ、未来は変えることができます。今日からドミノを倒さない“ロカボ流食事法”に転じましょう！



# おいしく、楽しく食べて、健康に

[一般社団法人 食・楽・健康協会]



食・楽・健康協会は、下記の4つのことを目的に2013年11月14日に設立。

食後高血糖の予防・改善の大切さを啓蒙しながら、ロカボの普及に努めてきました。

1：(食前のみならず食後の) 高血糖に対する社会的注意の喚起

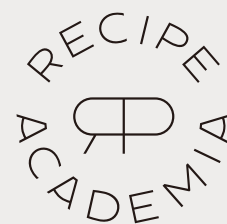
2：血糖値測定の普及とその意義の啓発

3：科学的根拠に基づく最新の栄養学についての啓発

4：(理想論でなく現実論の生活に基づく) 生活を楽しみながら健康になる社会の実現  
糖質制限食に代表される幸せで続けたい食事療法の有益性を医療従事者に啓発し、その意義や提供法を食品メーカー、流通業界、料理人の方たちに知らしめ、さらに、簡易血糖測定を世に普及させ、将来的には楽しくて続けたい運動療法などをも合わせて広げることをもって、日本あるいは世界における疾病予防・医療費削減を図りたいと考えています。

## 料理人と医師が、 新たな美食の世界をつくる

[レキペ・アカデミア]



料理のレシピと医療の処方箋、ふたつの語源は共にラテン語のレキペ（調合）です。料理人と医師が協力して、健康と美味しさを尊重したガストロノミーの新たな世界を作りたい。予防や未病対策を食事から、しかもレストランの美味しい料理で実現したい。それが私たちの思いです。現代人の生活習慣病や様々な疾病、加齢現象の根本を解決するには、科学的根拠に基づいていなければなりません。そして、美味しくて幸せな食生活でなければなりません。レストランで過ごす時間や会話、総合的な環境もレシピの一部であり、レストランは理想的な食事の場だと私たちは考えています。

湯河原を美食と健康の街に！  
ロカボでそのお手伝いができればと  
願っています。

山田 悟 Yamada Satoru

食・楽・健康協会

レキペ・アカデミア 両代表理事

北里大学北里研究所病院 院長補佐

