

ヘルスツーリズム

「湯河原ロカボ」プロジェクト説明会

セミナー付き

昨年度より、湯河原町の宿泊施設・飲食店の皆様とともに、新たなツーリズムの形として「血糖値の上がりにくい美食の旅」の取り組みを開始いたしました。近年、生活習慣病予防の観点からも注目されている血糖値コントロール。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連携し、「ロカボ」※商品の開発を通じて、その普及に取り組んでまいりました。また当協会では、2021年よりレストランに血糖値コントロールの視点を取り入れる「レキペアカデミア」を推進しております。現在、美食観光に力を入れる自治体は増えておりますが、血糖値コントロールとの両立を付加価値として打ち出す取り組みは、全国でも先進的な試みです。本年度は2年目を迎え、さらなる発展を目指してまいります。つきましては、飲食店・宿泊施設・食品飲料製造に携わる皆様や当プロジェクトに関心をもたれた町民の皆様を対象に、事業説明会と「ロカボ」セミナーを開催いたします。ぜひご参加賜りますよう、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。



日時 令和8年6月3日(水) 《受付開始14:30～》

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：山田悟 講師 15:00～15:45

事務局より事業説明及びスケジュール 15:45～16:15

昨年参加事業者から取組事例紹介

セミナー登壇者：荒井隆宏シェフ（ペルー料理・荒井商店） / 大金巨人シェフ（洋菓子・らんぶる）

質疑応答 16:15～16:30

申込先 湯河原町観光課 (担当：仁科／杉本)

お申し込みは、お電話・FAX・メール・インスタグラムのDMにて承っております。

お申し込みの際は、氏名・電話番号・メールアドレス・事業者の場合は事業所名をご記載ください。

Tel: 0465-63-2111 / Fax: 0465-64-0300

Mail: kanko@town.yugawara.kanagawa.jp

Instagram: @yugawara_locabo

セミナー講師のご紹介

やまださとる

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「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）」
著書（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 TV朝日「羽鳥慎一のモーニングショー」など
番組

