



イベント & ステージ 記載の時間はスタートの目安となります。イベントの都合上、スタートが前後する場合がございます

5月19日 Sat.

11:00～開会宣言
 ダイエットグルメフェス実行委員長・藤本なお、中野区長・田中大輔

11:20～出店ブース紹介
 クック井上・藤本なお、ファーストキッチン 開発者 今井久

12:15～食べ尽くせ! ダイエットグルメ
 もえのあずき・クック井上・藤本なお

13:05～健康産語術爆笑マジックショー
 歌う産語術マジシャン・真藤由文

13:40～食べた自分との向き合い方
 ダイエット美容家・本島彩帆里、クック井上

14:30～出店ブース紹介
 クック井上・藤本なお

15:05～美容女子座談会
 美容栄養士・高杉保美、アйдール・夏田由季、ウォーキングインストラクター・星出ひろみ、クック井上、藤本なお

物販 販売中

サイン会 島田りあ

5月20日 Sun.

10:05～美尻トレーニング サイン会
 美尻トレーナー 桐野友

11:00～出店ブース紹介
 クック井上・藤本なお、ファーストキッチン 開発者 今井久

11:45～アクロヨガパフォーマンス
 アクロヨガ・ルイス

12:20～頭の良くなる三島聖メソッド サイン会
 ～食事と成績の関係～
 三島聖監修 三島幸子・クック井上

13:05～代謝アップ 体軸ヨガ
 YMCメテオカルトトレーナーズスクール 富岡 裕

13:35～出店ブース紹介
 クック井上・藤本なお

14:10～無理なく痩せる、大人女子のダイエット サイン会
 作家・横山理香

14:40～糖質制限で老化・病気を防! サイン会
 京田マタニティクリニック院長・菅田晋男医師、クック井上

15:25～アクロヨガパフォーマンス
 アクロヨガ・ルイス

16:00～和太鼓パフォーマンス
 和太鼓グループA

16:30～グルメ総選挙結果発表・閉会式
 雑誌「GASTYU」編集長 町田一成・藤本なお

主催者挨拶 / ローカーボ料理研究家 藤本なお

初めまして! ダイエットグルメフェス実行委員長を務めていただいております。ローカーボ料理研究家の藤本なおです。このダイエットグルメフェスで伝えていきたいのが、「ローカーボ (糖質制限)」という一つの選択です。ダイエットに際してある方たちからするとダイエットに、「そしてカジョアルに「ローカーボ」を組んでいただき、その先にある美容や健康に繋がっていき自分様と成れるように美味しくて楽しいグルメをこのフェスを通じて伝えていきます。ぜひ、みなさんのダイエットグルメをご堪能ください!

著書「世界一おいしいダイエット」がフェスの開催に合わせて 5/19 発売! <http://www.lowcarb-land.com/>



入場無料

チケット購入者
 先着 1,000 名様
 (各日 500 名様ずつ)
 に糖質オフ
 商品プレゼント!



第1回

ダイエットグルメフェス

・ローカーボ革命 2018・

5/19 Saturday 11:00~17:00

Sunday 10:00~17:00

ダイエットグルメフェスとは?

ダイエットという言葉は「食事制限にて痩せること・摂生すること」という意味で多くの方に認識されていますが、本来は「美容や健康を維持するために食事の量や種類を選択する」という意味を指します。このフェスでは、お肉や油、お酒、スイーツも OK な「ローカーボ」というダイエットの新たな選択肢を知っていただければと思い「ダイエットグルメフェス」を開催することになりました!是非「ローカーボ」の魅力をフェスで体感してみてください!

美味しく痩せる「ローカーボ」とは?

ローカーボとは英語で low-carbohydrate (ローカーボハイドレート) の略語で、日本語に訳すと「低炭水化物 (または糖質制限)」と呼ばれています。具体的には「ご飯、麺類、パン、お砂糖類」を始めとする糖質を極力減らし、代わりにお肉やお魚、卵等の動物性たんぱく質、脂質を増やす食事法のことを指します。カロリーを抑えるのではなく、糖質の低いお肉や油、お酒、スイーツなどを選択することで食べながら痩せることが可能です。これからは食べないダイエットではなく、美味しいものを食べながらダイエットができる「ローカーボダイエット」を新たな選択肢の一つとして、知っていただければと思います。

ご協賛企業一覧



ご後援・協力団体一覧

- ・ 一般社団法人中野区観光協会
- ・ 一般社団法人おせっかい協会
- ・ ON AIR TV
- ・ ろかほしでーが
- ・ 京田マタニティクリニック
- ・ あさひ内科クリニック
- ・ 医療法人社団アプル会 糖質制限皮膚科
- ・ 小幡歯科医院