

糖質が気になる方へ

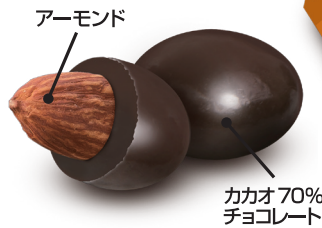


ロカボアーモンドチョコ Cacao70 [カカオ]

1週間分^{※1}のロカボチョコ



1袋×7日分 ※1



ハイカカオ × 香ばしいアーモンド
糖質5g
18g当たり^{※2}

商品特徴

- 糖質5g (18g当たり(1袋の目安重量)^{※2})、ロカボな間食に最適な7袋入りのアーモンドチョコです。
- 香ばしいアーモンドにハイカカオチョコを掛けました。ほんのり甘く深みのある味わいです。
- カカオポリフェノール、食物繊維、ビタミンEを素材から摂ることができます。

アーモンド&カカオの魅力

アーモンド：食物繊維、ビタミンEを豊富に含みます。糖質が少なく、ロカボに適します。
カカオ：カカオポリフェノールには抗酸化作用があり、食物繊維も豊富に含みます。

「おいしく楽しく適正糖質」＝「ロカボ」

極端な糖質制限ではなく、健康を目指した“ゆるやかな糖質制限食”のことをロカボといいます。

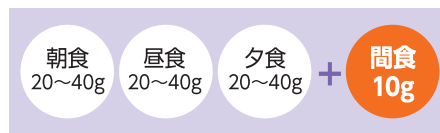
糖質ってなに? ^{※3}



「糖質」は炭水化物に含まれ、血糖値を上げる原因に！
適正な糖質摂取を心がけることで、血糖上昇を抑えることができます。

ダイエットにも効果があるとされています

適正糖質ってどのくらい? ^{※3}



1日の糖質量 70~130g以内

「適正糖質」以外のカロリー・脂質 たんぱく質などに制限はなし!

糖質の量だけ気にしていれば
おなかいっぱい食べてもいい!
おやつを食べてもいい!!

おやつの糖質10gってどのくらい? ^{※3}

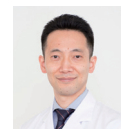


くり団子みたらし 約1/3本分
1個62gの場合 糖質27.8g[※]

ケーキドーナツ 約1/3個分
1個60gの場合 糖質35.4g[※]

カステラ 約1/3切れ分
1個58gの場合 糖質36.3g[※]

[※]日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出



山田悟 医師 プロフィール
一般社団法人 食・楽・健康協会代表理事
北里研究所病院 糖尿病センター長
「おいしく楽しく適正糖質=ロカボ食」の普及を目指し2013年に食・楽・健康協会を設立。

^{※1} 「ロカボ」の考え方において推奨されている1日の糖質量(70g~130g以内/そのうち間食は10g以下)に基づく表現です。 ^{※2} 18gは個包装1袋の目安重量です。粒の大きさ等によって1袋の重量は前後します。
^{※3} 出典元:ロカボ公式サイト(https://locabo.net/)