

2021年6月22日

＜イベント実施レポート＞
 雑誌「Tarzan」編集部主催オンラインセミナー
 『カロリー制限から卒業しよう！
 「適正糖質」で実現するヘルシーな食事術』
 江崎グリコ株式会社 執行役員・木村幸生が登壇しました

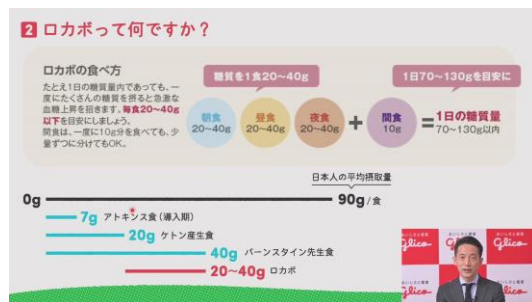
6月16日(水)に開催された株式会社マガジンハウス Tarzan 編集部主催のオンラインセミナー『カロリー制限から卒業しよう！「適正糖質」で実現するヘルシーな食事術』に、江崎グリコ株式会社 執行役員・木村幸生が登壇いたしました。当日は、一般社団法人 食・楽・健康協会 代表理事の山田悟先生が講師となり、糖質に関する基礎知識や最新トピックの解説を通して、オンライン視聴者に「適正糖質」の重要性について理解を深めていただきました。また、具体的な食事例についても触れ、ストレスなく、続けやすい「適正糖質」の実践法をご紹介いただきました。



一般社団法人 食・楽・健康協会 代表理事 山田 悟先生



江崎グリコ株式会社 執行役員 木村 幸生



オンラインセミナー当日の様子

※配信会場では、パーティションを設置して距離を確保するなど、ソーシャルディスタンスに対応しながら実施しました。

■実施概要

【開催日時】 2021年6月16日(水) 19:00～20:00

【タイトル】 『カロリー制限から卒業しよう！「適正糖質」で実現するヘルシーな食事術』

【登壇者】 山田 悟先生 (一般社団法人 食・楽・健康協会 代表理事)

優木 まおみ氏 (ピラティスインストラクター・身体美容家・タレント・モデル)

井上 健二氏 (Tarzan 編集部ライター)

木村 幸生 (江崎グリコ株式会社執行役員)

健康事業マーケティング部カテゴリーマネージャー)

■セミナー内容

（第一部）『カロリー制限から卒業しよう！「適正糖質」で実現するヘルシーな食事術』

<講師>一般社団法人 食・楽・健康協会 代表理事 山田 悟先生

<ゲスト>ピラティスインストラクター・身体美容家・タレント・モデル 優木 まおみ氏

<モデレーター>Tarzan 編集部ライター 井上 健二氏

山田悟先生が提唱する「ロカボ®」とは、「おいしく、楽しく、適正糖質」を掲げた食事法のこと。

オンラインセミナーは、山田先生が、ゲストの優木まおみ氏や、Tarzan 編集部ライター・井上健二氏からの質問に答える形で進行しました。

はじめに「炭水化物と糖質は違うの？」といった糖質に関する基礎を紐解いた上で、糖質量を1日70~130g（1食あたり20~40g、間食では10g以下）とする、「ロカボ®」の考え方を説明。その研究データや最新トピック、カロリー制限との違いについても、グラフ等を用いながら分かりやすく教えていただきました。

「ロカボの実践テクニックは？」という質問に対しては、適正な糖質量を意識するだけで、食事や間食を楽しみながら取り組めることを、具体的な食事例を挙げて解説し、セミナー視聴者の疑問を解決しながら、「適正糖質」実践のコツまでをご紹介いただく内容となりました。

1 そもそも糖質とは？

炭水化物
食物繊維
糖質
糖類

2 ロカボの実践テクニック

糖質の豊富な食材

- 米
- 小麦類（パン・麺）
- 他の種類（蕎麦 etc）
- 大豆以外の豆類
- 芋類・かぼちゃ etc
- 果物
- 菓子

糖質の少ない食材

- 肉
- 魚
- 大豆製品
- 芋類等以外の野菜
- ナッツ
- 卵類
- 例外を除く乳製品
- 低糖質パン
- 低糖質麺
- 低糖質スイーツ

食材ごとの糖質の含み方

（第二部）『江崎グリコの健康事業及び「SUNAO」のご紹介』

江崎グリコ株式会社 執行役員 健康事業マーケティング部カテゴリーマネージャー 木村幸生

Glico 創業の商品、栄養菓子「グリコ」は子供の栄養が十分でなかった時代に栄養素グリコーゲンを、当時子供たちに人気があったキャラメルに入れて、体位向上に貢献したいという創業者の想いから生まれました。第二部では、この栄養菓子「グリコ」にはじまる歴史から、現在のさまざまな健康への取り組みまでをお話ししました。その中で、2001年に管理栄養士から「糖質を気にしている方でも安心して食べられるアイスは作れないか」と相談を受けたことから前身ブランドの開発が始まった「SUNAO」をご紹介。当初はアイスとして発売し、現在はビスケットやリゾットにもラインアップを拡げている「SUNAO」シリーズは、健康を気遣う全ての方に、食べる楽しさを感じていただけることを目指しています。

Glico は、「おいしさと健康」の企業理念のもと、これからも「SUNAO」ブランドを通して、お客様に笑顔あふれるすこやかな毎日をお届けしてまいります。