

ロカボってなに？

極端な糖質抜きではなく、

緩やかに糖質制限することがロカボの考え方。

糖質は三大栄養素「炭水化物」に含まれ、

血糖値を上げる原因にもなっています。適正な糖質摂取を心がけることで、血糖値上昇を緩やかにすることができるのです。

目指すべき適正糖質は？

1日 **70~130g**



1食で摂取する糖質量を20~40gとし、

1日に目指す適正糖質量は70~130gを理想的な量としています。



山田 悟 先生

(一社)食・楽・健康協会 代表理事/医学博士/
北里研究所病院 糖尿病センター長

2013年11月に「ロカボ(緩やかな糖質制限=新時代の適正糖質摂取)」の考え方を普及させ作り手にも食べる側にも、より良い社会の実現を目指し、一般社団法人食・楽・健康協会を立ち上げる。

サラダを通して楽しく健やかな食卓を届けたい。

わたしたちはロック・フィールドです。



各ブランドの店舗検索はこちらから

http://www.rockfield.co.jp/brand_shop/

ロック・フィールド 店舗 検索

◎商品は数に限りがございますので、売り切れの際はご容赦ください。◎掲載写真はイメージです。写真と実際の商品は異なる場合があります。◎商品によっては取り扱いのない店舗や日時がございます。また予告なしに商品内容が若干変更される場合があります。◎商品の販売期間は、予告なく変更される場合があります。◎表示価格は消費税込みの価格です。表示価格は消費税を切り上げ表示したものです。切り捨て表示の店舗では価格が異なる場合がございます。◎ベジテリアは切り捨て表示の価格です。

商品、サービスに関するご意見、お問い合わせは

株式会社ロック・フィールド お客様相談室

〒658-0024 神戸市東灘区魚崎浜町15-2

- フリーダイヤル 0120-878732 受付時間/10:00-20:00 (年中無休)
- ファックス 0120-333740 ●ホームページアドレス <http://www.rockfield.co.jp/>

2017年6月時点の情報です。

サラダで、楽しく、 ロカボ習慣。

糖質を緩やかに制限するロカボで、カラダも心も健やかに。

サラダを楽しむこと。
健やかに暮らすこと。

サラダを食べることで、健康的な食生活を届けたい。

そんな思いから、適正な糖質摂取を心がける

「ロカボ」という食スタイルにも

サラダをおすすめしています。

葉物などの野菜は基本的に糖質が控えめ。

食事を楽しみながらロカボ習慣が始められます。

まずはサラダ、野菜から。
**ロカボに
 おすすめメニュー。**

洋風、和風、アジア、野菜ジュースの
 各ブランドの数ある商品から、
 糖質の数値が控えめなメニューの
 一例をご紹介します。まずはサラダ、
 野菜から食べましょう。

※糖質量は当社計算値。



【アール・エフ・ワン】

彩り、香り、おいしさがひとつになった
 サラダをはじめ、テーブルに豊かな時間を奏でる
 そうざいをお届けします。



糖質量
2.9g
 100gあたり
 目安

フルーツマトとモッツアレラの
 ジェノバ風サラダ
 香り高いバジルソース付き
 100g ¥594 (税込)



糖質量
4.2g
 100gあたり
 目安

アボカドとハーブチキンの
 グリーンサラダ
 パルミジャーノ・レッジャーノソース付き
 100g ¥411 (税込)



【アジア・サラダ 融合】

素材と野菜のおいしさを、アジアテイストで。
 アジア料理を専門としたそうざいブランドから、
 スパイスの香りをきかせたサラダをご提案します。



糖質量
4.7g
 100gあたり
 目安

炙りまぐろとアボカドのサラダ
 中華風醤油ドレッシング or
 レモングラスマヨネーズソース付き
 100g ¥562 (税込)



日本のさらだ

【日本のさらだ いとはん】

伝統野菜や古くからその土地に伝わる食材をサラダに。
 日本の伝統と旬の味わいを大切に作るブランドの
 定番さらだをご紹介します。



糖質量
3.9g
 100gあたり
 目安

アボカドと沖縄島豆腐の和さらだ
 柚子胡椒風味
 柚子胡椒だれ付き
 100g ¥411 (税込)



糖質量
5.4g
 100gあたり
 目安

京都産九条ねぎと
 淡路産ちりめんの和さらだ
 白醤油ドレッシング付き
 100g ¥411 (税込)



【ベジテリア】

「きれいなカラダ、飲む野菜」を
 コンセプトに、野菜ジュースをご提案。
 一杯で1食分の野菜が摂れます。

忙しい人へ！
 サラダの代わりに
 この一杯。



糖質量
11.4g
 レギュラーサイズ
 約220gあたり

乳酸菌入り 濃厚 緑の30品目
 レギュラーサイズ 1杯 ¥520 (税込)
 ラージサイズ 1杯 ¥670 (税込)
 ビッグサイズ 1杯 ¥830 (税込)

※6月29日(木)〜7月19日(水)は期間限定で
 生スピリタナ入り濃厚緑の30品目の販売を予定しております。