

ハイウッド女優も実践！  
お肉、スイーツ、お酒もOKの「ローカーボ・ダイエット」とは・・・

「美味しく食べて、元気にやせる」そんなダイエットがあったら・・・。  
ありました！

それが話題の「ローカーボ・ダイエット」。  
これは白ごはんやパンなどの糖質を制限するもので、  
今回、その特別ダイエットメニューを西山スタイルでお届けします！

「ローカーボ・ダイエット」は、アメリカの医師が糖尿病食をアレンジして考案されたと言われていいます。これまで最も認知されていた低脂肪ダイエットと違い、パンや白米などの炭水化物を避け、お肉や卵などの高タンパク質食品を摂取するダイエット法です。

アメリカではハリウッド女優などが実践、成功したことにより人気となり、今では実践者は2000万人を超えられています。

食事制限によるダイエットは我慢やストレスがつきものですが、「ローカーボ・ダイエット」は食事そのものを美味しく摂ることはもちろん、お肉や低糖質のスイーツ、お酒も楽しむことができます。



【ローカーボ・ダイエット特別メニュー】

前菜	ナマコ紅葉オロシ、豆腐の味噌漬け 白和え、イカ・アボガドソース焼 鴨ロース、長芋、サーモン巻、細巻玉子
煮物椀	蛤身蒸、貝柱、舞茸、菜の花、柚子
造り	鯛、イカ、車海老
焼物	鯖味噌柚庵焼、蕎麦
強肴	ヒレ肉和風焼き 芥子醤油
揚物	海老湯葉巻、鯛こうや豆腐衣オリーブオイル揚げ
蒸物	蕪蒸し（穴子、椎茸、厚揚げ豆腐）
御飯	低GI米
香物、赤出汁、果物	

**総カロリー：618kcal 糖質：9.3g**

※「糖質オフ」「低糖質」などの表示は食品100g当たり糖類5g以下であること。（厚生労働省より）

特別企画(セミナー、お食事)について

先着50名様とさせていただきます。

- 講師 大柳 珠美さん(管理栄養士)
- 開催日 12月3日(土)
- 時間 セミナー 午後6時00分～  
お食事 午後7時00分～
- 開催場所 西山別館
- 参加費 お一人様 5,250円(税込)
- お申込方法 お電話にてお申し込みください。  
TEL:0848-37-3145
- お申込締切 11月30日(水)



【講師紹介】大柳 珠美 氏  
管理栄養士、NPO法人糖質制限食  
ネット・リポーン副理事長。2006年よ  
り糖質制限理論に基づいた栄養指  
導を開始。著書に「糖尿病のための  
糖質オフでござうごはん」など多  
数。

■ 本件に関するお問合せ先  
西山別館 担当:西山 光夫  
TEL:0848-37-3145  
FAX:0848-37-7089  
eメール: [info@nishiyama-b.jp](mailto:info@nishiyama-b.jp)