

糖質
70%
カット※おいしい
低糖質
プリン辻口博啓シェフ
推奨

※同量の「森永の焼プリン」と比較して糖質を70%カットしています。

低糖質でも
大満足のおいしさ。山田悟医師
推奨

ユーザーの声 >

商品の紹介 >

おいしさの秘密 >

ロカボってなに? >

豆知識 >

ユーザーの声

母娘で
お楽しみ♪ >

(19歳/女性)

美味しい!
リピ決定! >

(28歳/女性)

メタボの
味方に!? >

(41歳/男性)

罪悪感
ゼロ! >

(25歳/女性)

さすが
辻口シェフ! >

(29歳/女性)

産前産後にも! >

(30歳/女性)

ハマる味! >

(31歳/女性)



特別企画! 日頃のケアに敏感な女性に聞きました!!

美容・健康・トレンドに
敏感な女性がおくる

ハッピーケアをご紹介します



商品の紹介

おいしくても糖質70%カット※

おいしさそのまま! 低糖質&カロリー控えめ! 美容にも健康にもうれしいデザート!

※同量の「森永の焼プリン」と比較して糖質を70%カットしています。

カスタード
詳細はこちら >抹茶
詳細はこちら >

おいしさの秘密

低糖質でも、素材にこだわり大満足のおいしさ!

カスタードプリンは、たまご&ミルクのコクがしっかり楽しめる定番のおいしさです。

抹茶プリンは、西尾産石臼挽き抹茶を使用。抹茶本来の旨みと甘味をお楽しみいただけます。



ダイエット中に甘い物を制限するのは、
ストレスがたまりますよね。
甘い物を食べたくになったら我慢せず、
低糖質スイーツを食べるのがオススメです。

辻口 博啓氏

一般社団法人日本スイーツ協会代表理事
スイーツコンシェルジュ検定やスイーツ育を通し、
スイーツの文化の普及・発展に努める。

ロカボってなに?

TVや書籍で注目されている健康の新常識!

健康やダイエットを意識している方に注目されているのが「ロカボ」。

低糖質プリンなら、おいしさを我慢せずにロカボを実践できます!

今注目の
「ロカボ」とは?＝ “ゆるやかな糖質制限食”を
意味します。

POINT 1

「ロカボ」は、「美味しく・楽しく・健康に」続けることが重視されています。
「適正糖質の基準を満たしていれば、食事量の制限をしない」ことがポイントです。

POINT 2

糖質が多い食品、少ない食品を知っていますか? 糖質が少ないのは卵、乳、肉、魚介、油脂類などで、糖質が多いのは穀物、根菜、砂糖などです。糖質量やダイエットが気になるけれど、甘い物が食べたい方は糖質が少ない食品を選ぶことがポイントです。

POINT 3

「おいしく楽しく適正糖質＝ロカボ」では、1日の糖質量を1食20-40g、デザートは10g以下、1日70-130gに抑える事を推奨しています。おやつを選ぶときには、栄養成分表を見て糖質をチェックすることがポイントです。

山田悟先生推奨の「ロカボ」＝
“ゆるやかな糖質制限食”

1日の糖質量 70g～130g を基本としています。

朝食

昼食

夕食

+

おやつ

各食糖質量 20～40g

10g

食・楽・健康協会代表理事
山田 悟先生

北里研究所病院糖尿病センター長。2013年に食・楽・健康協会を設立し、「おいしく、楽しく食べて、健康に」なれる社会の実現を目指している。

「食・楽・健康協会」ホームページ >

ロカボ オフィシャルサイト >