

2020年10月2日

ココロとカラダに元気を届ける「with Glico ウェルネスキャンパス」開講  
 ウィズ グリコ  
**第1回『ロカボ®』オンラインセミナー開催**  
 ～ロカボ(おいしく楽しく適正糖質)について正しい知識を学ぶ～

江崎グリコ株式会社は、9月27日(日)、会員制コミュニティサイト「with Glico」会員を対象に、「第1回 with Glico ウェルネスキャンパス『ロカボ®』オンラインセミナー」を開催しました。当日は全国から約100名の with Glico 会員がオンラインで参加し、「ロカボ」の提唱者である山田 悟先生のレクチャーを通して糖質制限や適正糖質などについて正しい知識を学び、「ロカボ」に対する理解を深めました。



オンラインセミナー当日の様子

<実施概要>

- 【開催日時】 2020年9月27日(日) 14:00~15:10
- 【タイトル】 第1回 with Glico ウェルネスキャンパス『ロカボ』オンラインセミナー
- 【講師】 山田 悟 先生(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)
- 【内容】 「ロカボ」とは「食・楽・健康協会」が提唱する「緩やかな糖質制限＝適正糖質摂取」のことで、糖質は三大栄養素の「炭水化物」に含まれていて、食後の血糖値を上げる原因になっており、糖質を制限することで食後の血糖値上昇を抑えることが出来ます。第一部では、「栄養学のパラダイムシフト～ロカボのすべて～」と題して、糖尿病・メタボの実態のほか、低糖質食の理論的背景、これまでの食生活の問題点、“おいしく、楽しく、健康に”無理なく続けられる「ロカボ」の概念を分かりやすく解説いただきました。第二部では、江崎グリコの健康事業・新規事業マーケティング部部長の木村幸生より、「おいしさと健康」の企業理念や歴史、健康取り組みについて紹介しました。  
 ※配信会場では、パーテー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。

「with Glico ウェルネスキャンパス」は生活者のココロとカラダの健康をサポートするため、これからも「おいしさと健康」の企業理念のもと、健康に特化したコンテンツを提供してまいります。

## ＜アンケート調査結果＞

アンケート調査によると、セミナー参加前と参加後で、参加者の食生活に対する意識が大きく変化したことが分かりました。また、参加者からはぜひ「ロカボ」を生活に取り入れたいという声が多く寄せられました。（回答者 60 名）

- Q: セミナーの内容は理解しやすかったですか？ ⇒「分かりやすかった」と回答した方が 96.7%  
Q: セミナーの内容に興味を持ちましたか？ ⇒「とても興味を持てた」と回答した方が 90%  
Q: 実際に「ロカボ」を生活に取り入れたいですか？ ⇒「すぐにも取り入れたい」と回答した方が 90%  
Q: セミナーに今後どの程度参加したいですか？ ⇒「ぜひ参加したい」と回答した方が 95%

## 参加者の声:

- ・『今までの常識を覆すような内容でした』
- ・『お腹いっぱい食べてもよいというのが印象的でした。量ではなく糖質を減らすというのが続けやすく分かりやすかったです』
- ・『我慢するのではなく、賢く食事を楽しむことを教えていただいたので、自分でもできそう』
- ・『親族に糖尿病で大変な思いをしている者がいるので教えてあげたい』

## ＜with Glico ウェルネスキャンパス とは＞

with Glico ウェルネスキャンパスは、「運動」「栄養」「休息」について学び、健やかな自分を開発するセミナーです。いつまでもアクティブで健康な自分でいられるよう、正しい健康知識を with Glico メンバーと一緒に楽しく学ぶことができます。



本オンラインセミナーは全 5 回で、以下のテーマを予定しています。

	開催日	講師	内容	募集期間
第 1 回	9 月 27 日	山田 悟 先生 (北里研究所病院 糖尿病センター長)	「ロカボ」について	終了しています
第 2 回	10 月 20 日	福田 真嗣 先生 (慶應義塾大学 先端生命科学研究所 特任教授)	歳をとると腸内も歳をとる？！	終了しています
第 3 回	11 月 25 日	井上 正康 先生 (大阪市立大学 医学部 名誉教授)	健康寿命と美容寿命 ～サビないためのインナーケア～	2020 年 10 月 2 日 ～ 25 日

※第 4 回・5 回は計画中です。テーマや実施月は変更になる可能性があります。

## ＜with Glico とは＞

with Glico は Glico の会員コミュニティで、“ココロとカラダの健康”を実現するためのさまざまなコンテンツを用意しています。健康に重要な「運動」「栄養」「休息」に関わる情報のほか、それらに関わる各種イベントなども開催しています。また、時短レシピなどの情報交換を行う場や、お客様と一緒に商品やサービスを考え、共創する企画なども用意しています。サイトのデザインは、「街」がモチーフになっており、会員登録をしていただくと、街の「住民」としてすべてのコンテンツを無料で利用いただけます。また、サイト内では、参加貢献度や参加率に応じて、「ハート」を単位としたポイントが付与され、それらの「ハート」を使って、ファンミーティングやキャンペーンなどへの参加や、プレゼントと交換することができます。

【URL】 <https://with.glico.com>

### ＜お客様のお問い合わせ先＞

グリコお客様センター  
(フリーダイヤル) 0120-917-111  
受付時間 月～金 10:00～16:00  
※なお新型コロナウイルス感染症対策のため、  
当面的間、電話受付時間を短縮しております。