

## ロカボ（低糖質）食



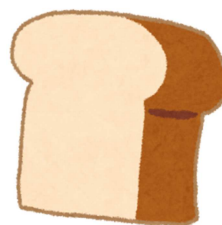
ロカボとは、美味しく楽しく適正糖質食。

最近では低糖質メニューを提供する飲食店も増えてきました。牛丼チェーン店ではご飯の代わりに豆腐にしたり、ラーメンの麺やパスタ麺を低糖質麺に替えて発売されている商品もあるようです。糖質を制限することがストレスにならないよう、無理せず食生活を改善出来たらいいですね。



## 食パン専門店

昨年11月にパリに角型食パン専門店が開店しました。販売する商品は北海道産キタホナミとゆめちからをブレンドした小麦粉で作る角型パン「カレ」と、フランス・ヴィロン製粉の小麦粉を使った「トースト」の2種類が販売されています。日本国内でも美味しい話題の食パンが沢山でてきています。この機会に話題の美味しい食パンを探してみたいかがでしょうか？



少し遅くなりましたが…

今年もみなさまにとって素敵な一年となりますように

