

Low carb Sweets

美味しく糖質オフ！ ダイエットの強い味方

健康的な食生活を意識する女性たちの間ではすでに定番とも言える「ロカボ」。最近ではコンビニやスーパーでも「ロカボ」マークのついた商品も増えてきましたね。

「ロカボ」とは低糖質を意味する「Low Carbohydrate（ローカーボハイドレート）」の略語で、無理をせず、食生活の質が変わらない範囲でゆるやかに糖質を制限する食事法のこと。糖質制限と聞くと、一切の糖質をカットしなければいけないと思いがちですが、ロカボは摂り過ぎている糖質の量を少し減らして適正な量を取りましようという考え。簡単に言うと、好きなものは食べるけれど、ロカボなものに替えてストレスなく糖質制限をしようという概念なのです。もちろん、美味しくなければ続けられませんので、私からのおすすめは、シルビアの『糖質50%オフ&食物繊維入りドーナツ』シリーズ。小腹を満たすのにちょうどいい大きさの食べきりサイズで、おやつタイムはもちろん、仕事の合間のリラックスタイムにもぴったり。フレーバーはアカシア蜂蜜を使った「豆乳ドーナツ」と、カナダ産のメープルを使った「メープルドーナツ」、そして、ベルギーチョコを使った「ショコラドーナツ」の3種類。どれもほどよい甘さとふわふわの食感で、しっかりと糖質オフできる上に、食物繊維もたっぷり。糖質オフスイーツとは思えない本格派です。また、ちよつと小さめサイズの「豆乳ドーナツ」と「ショコラドーナツ」のアソートパックもおすすめ。美味しく楽しく、ロカボライフを始めてみませんか？

糖質オフとは思えない美味しさ！
ほんのり優しい甘さと
ふわふわの食感がお気に入り♪

Toshimi Takahashi



高橋としみ/2011年日本レースクイーン大賞準グランプリ受賞。CMモデル、雑誌レギュラーモデルのほか、youtubeチャンネル「UUUM GOLF（ウーム ゴルフ）」MCなど、モデル、タレントとして幅広く活動中。instagram @toshimi_1002

糖質 50%オフ&食物繊維入りロカボドーナツ

豆乳ドーナツ(ロカボ糖質 9.3g 食物繊維 3.3g)
メープルドーナツ(ロカボ糖質 9.8g 食物繊維 4.1g)
ショコラドーナツ(ロカボ糖質 9.6g 食物繊維 3.5g) 各108円
アソート8パック(8個入り) 429円
豆乳(ロカボ糖質 4.9g 食物繊維 1.9g)・チョコ(ロカボ糖質 4.7g× 食物繊維 1.8g)

© (株)シルビア 愛知県丹羽郡大口町上小口 2-124-1
☎ 0120-920-689 <https://silvia.co.jp>

