



2020 年 1 月 14 日

TGI Fridays Japan

TGI FRIDAYS が健康とダイエットについて考えたこうなりました。**「低 GI(TGI)FRIDAYS」5 品を期間限定で発売！****～でも、お腹 12 分目までお楽しみください～****TGI FRIDAYS 五反田店で、1 月 16 日(木)より期間限定提供
さらに、定時(低 GI)帰社でご来店の方には、メガ低GIサービスも。****2020 年は働き方改革で、カラダ改革!?**

TGI Fridays Japan が運営する American Restaurant & Bar「TGI フライデーズ」は、1 月 16 日(木) から 2 月 14 日(金) まで、健康について少しでも考えた「低 GI(TGI) FRIDAYS」メニューとして、「低 GI(TGI)コブサラダ」「低 GI(TGI)フライデーズシュリンプ」「低 GI(TGI)ハイカカオチョコモンキー」「低 GI(TGI)ハイカカオチョコチップミルクシェイク」「低 GI(TGI)ハイカカオチョコチップバナナシェイク」の 5 品を期間限定で提供いたします。

昨今、お客様の健康意識が高まっており、外食に関する意識も変化しております。より健康なものを食べたい、というお客様のニーズに“多少”応えたいと思い、「低 GI」食品を使用したメニューを開発しました。1 月は、お正月や新年会などで食べ過ぎが気になる時期です。お正月太り解消も期待できるかもしれない「低 GI」メニューを開発しましたが、せっかくですので TGI フライデーズが大切にしてきたアメリカそのもののテイスト & ボリュームはそのままに、お楽しみください。2020 年はぜひ運動を積極的に取り入れて健康を手に入れていただければと考えております。

また、働き方改革が叫ばれる中、「今年こそは定時で帰るぞ！」と気持ちを新たにしている方も多いと思います。そのような「働き方改革」を目指す方に、さらに「カラダ改革」も提供できればと考え、定時に会社を出てご来店いただきましたお客様には、定時(低 GI)退社がわかるもののご提示(低 G)で、愛(I)を込めて、当該メニューに使用している低 G I 食品を“メガ低 G I 盛り”でご提供させていただきます。

(定時(低 GI)アワー：平日 16:00～19:00)



低 GI(TGI)コブサラダと低 GI(TGI)フライデーズシュリンプ



低 GI(TGI)ハイカカオチョコチップシェイク 3 品

<血糖値の上昇がゆるやかになる「低 GI」食品とは>

GI 値は食品に含まれる糖質の吸収度合いによる食後の血糖値（血中の糖度）の上がり方を示す指標で、グライセミック・インデックス（Glycemic Index）の略称です。

GI 値は食後 2 時間までの血糖値の測定結果を用いて算出され、GI 値 70 以上を「高 GI」、56～69 を「中 GI」、55 以下を「低 GI」として、3 つに大別されています。GI 値が低いほど血糖値が穏やかに上昇するため、太りにくく、肥満や糖尿病の予防・改善の観点から、低 GI 食品を積極的に取り入れることが有用とされています。

低 GI 食品の例としては、乳製品では、牛乳、チーズ、ヨーグルト、炭水化物ではオムギや穀物パン、スパゲティ、フルーツではりんご、オレンジ、バナナ、お菓子類では、高カカオチョコレートやゼリーなどが挙げられます。

<「低 GI(TGI) FRIDAYS」メニュー概要>

「低GI(TGI)コブサラダ」 レギュラー サイズ ¥1,690 (税別)/ハーフサイズ ¥990 (税別)



ミックスした野菜の上にチキン、ベーコン、アボカド、チェダーチーズ、卵、ブラックオリーブ、トマト、ブルーチーズをのせた大人気のコブサラダに、今回は高GIなベーコンの代わりに、低GIなハイカカオチョコレートチップをたっぷりトッピングしました。お好みでソースとハイカカオチョコチップをたっぷりかけてお召し上がりください。

※低GI食品のアボカド、トマト、チーズ、ハイカカオをたっぷり使用したメニューであり、メニュー自体が低GIとなるわけではありません。

「低GI(TGI)フライデーズシュリンプ」 ¥990 (税別)

定番のフライデーズシュリンプは、ゴールドンブラウンになるまでシュリンプをフライしていますが、今回は健康を意識して、油を使わずにボイルしました。たっぷりのタルタルソースに低GIのハイカカオチョコチップを加えた特製「低GI(TGI)ソース」をつけてお召し上がりください。ハイカカオチョコチップのザクザク感がアクセントになっています。

※低GI食品のハイカカオをたっぷり使用したメニューであり、メニュー自体が低GIとなるわけではありません。



フライデーズシュリンプ（参考）



低GIフライデーズシュリンプ



「低GI(TGI)ハイカカオチョコモンキー」 ¥940 (税別)

「低GIハイカカオチョコチップミルクシェイク」¥550 (税別)

「低GIハイカカオチョコチップバナナシェイク」¥550 (税別)

デザートとしても人気のシェイクに、低GIなハイカカオチョコチップを加えました。甘すぎないハイカカオがシェイクの甘さとマッチしております。低GIなハイカカオを使っているのも、罪悪感なく、たっぷり楽しめます。ノンアルコールのシェイクは、ミルクかバナナから選ぶことができます。また、アルコールカクテルのチョコモンキーもこのたび低GIになって復刻しました。

※低GI食品のハイカカオをたっぷり使用したメニューであり、メニュー自体が低GIとなるわけではありません。

<店舗 概要>

【店名】「TGI フライデーズ」五反田店

【住所】東京都 品川区 西五反田 1-28-2 ハイラーク五反田 1F

【席数】200席

【営業時間】月～木・日・祝11:00～24:00、

金・土・祝前日11:00～翌3:00

ランチタイム11:00～16:00

(※土・日・祝休日のランチメニューお休み)

【定休日】年中無休

【アクセス】JR五反田駅 西口から徒歩3分

【ホームページURL】<https://www.tgifridays.co.jp/>



<会社概要>

【商 号】TGI Fridays Japan

【所在地】東京都大田区羽田1丁目1番3号

【H P】TGI FRYDAYS <https://www.tgifridays.co.jp/>

TGIフライデーズは、世界60カ国で900店舗以上を展開する、全米一のカジュアルレストラン&バーです。日本では1999年8月に渋谷に1号店がオープン。現在までに関東・関西エリアに14店舗展開しています。現代的なデザインを取り入れた、クールな店内装飾と、アメリカそのもののテイスト&ボリュームが魅力の料理、ダイナミックなバーテンダーのパフォーマンス等々、楽しさいっぱいのフライデーズにぜひお越しください。

American Restaurant & Bar

