

Annual Report

2015-2016



日本人の健康づくりに最適な食のライフスタイル
「スローカロリー」。

スローカロリーとは、糖質の“選び方”と“摂り方”に着目した考え方です。
狭義ではゆっくりと消化吸収される糖質を摂り、
急激な血糖上昇を防ぎ、過剰な脂肪蓄積を抑えること。

そして糖質の質と量を意識しながら食品を選び、バランスのよい献立で、
食べ方を工夫しながら、ゆっくり食事を楽しむ。
活力に満ちた毎日を送るために、
規則正しい食生活で適切なエネルギー補給を行う、
広義の考え方にまで及びます。

スローカロリーの食生活は単なるダイエット論ではなく、
健康長寿をめざす食の基本と言えます。

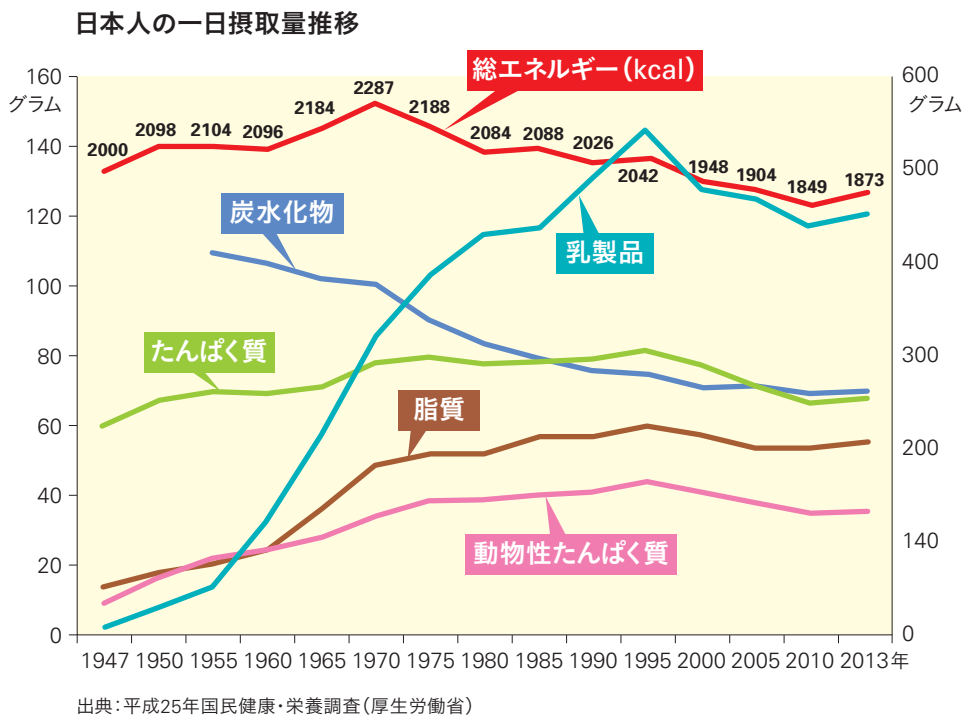


生活習慣病の増加は 食生活の変化が大きく関わっています

日本は世界一の健康長寿国と言われながら、欧米同様に生活習慣病が老若男女にまで及び、超高齢化時代が進むいま、“健康寿命”をどれだけ引き延ばすかが喫緊の課題となっています。それは病気の人を減らすことのみならず、病気にならない人を増やしていくという両輪で進めていく必要があります。“寿命が延びたのに、病気も増えた”というジレンマは、加齢の宿命でもあります。生活習慣の変化に起因する飽食と運動不足、とくに食生活の“質”の変化が大きき一因として考えられます。

食の多様化と利便性が進み、健康を意識した食生活が簡便に実現できるようになりましたが、食事の“質”はどのように担保されるべきでしょうか。

“質”を吟味・応用していくスローカロリーによる食のイノベーションは、次世代の食マーケットに欠かせないキーワードであると私たちは確信しています。



健康づくりのための食生活を語る時、“摂取量”は最も重要な評価基準でした。

特に炭水化物は、摂取量を減らせば痩せて健康になれるというイメージを持っている人が多いのではないのでしょうか。しかし、上図「日本人の1日の栄養摂取量の年次推移」を見てみると、総エネルギー量や炭水化物の摂取量は減り続けているのに生活習慣病は年々増加しています。

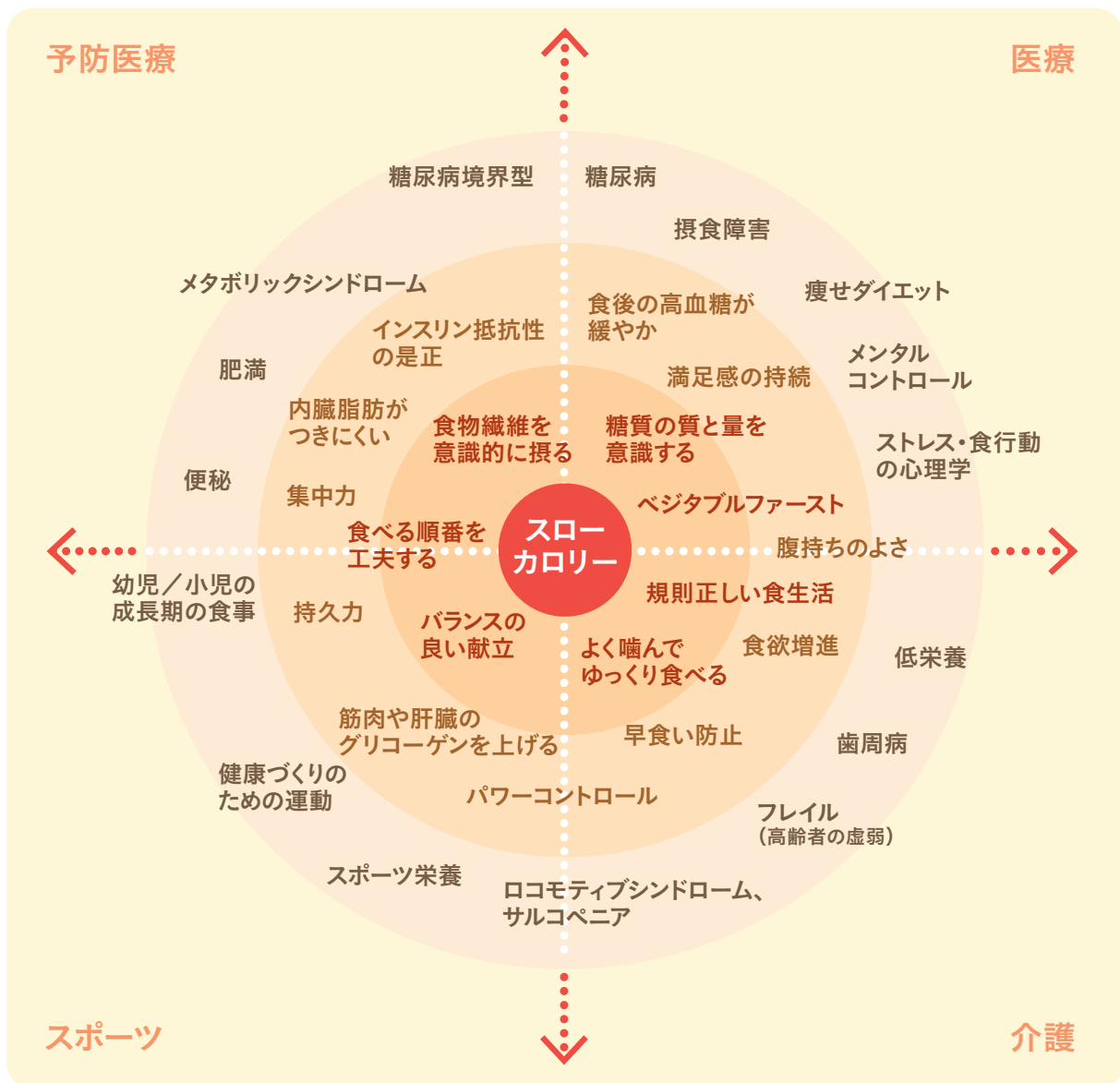
実は、私たちの食の問題は、摂取量だけでは解決しないものなのです。

例えば同じ食材でも、どんな料理法で、どんな食材と一緒に、何時に、どれくらい食べたか等々、食事内容や環境は常に異なります。炭水化物に含まれる糖質ばかり多量に摂れば高血糖になりますが、適切に食べれば、脳や体を動かすエネルギー源として代謝されます。上手に食べ、活動して、代謝力が上がれば、筋肉が付き、余分な脂肪が減り、健康的に体が維持されるのです。

スローカロリーは、 これからの日本人の健康づくりに 最も重要なキーワードです

私たちはそれぞれの生活環境の中で、年齢や体調、趣向に合った食事を選択しなくてはなりません。なかでも食事に占める糖質は、私たちが生きるために主要なエネルギー源であり、思考や活動の中心的な役割を果たしています。しかし、糖尿病患者さん、成長期のお子さんや妊婦さん、高齢者、体力を必要とする職種に就いている人、持久力や瞬発力を必要とするスポーツ選手などそれぞれ適切な糖質摂取が必要です。糖質は摂取量だけでなく質の選択も重要で、摂り方のノウハウを蓄積していけば、様々なテーマに応用できるようになると考えられます。

関連キーワード



研究会概要

目的

当会は、スローカロリーの有用性について調査・研究を進め、情報の集積・発信を行い、健康づくりのための食生活を指導する医療・保健指導従事者とそれを実践する一般生活者に向け、広く知識を普及・啓発することを目的に平成27年2月10日、設立されました。

主な活動

1. ホームページを拠点とした情報発信と蓄積

[関連分野]

- 糖尿病や肥満などの生活習慣病に関連する医学、医療分野
- メタボ予防、保健指導分野
- スポーツ医学、スポーツ栄養学分野
- 食品栄養学、農学分野などの基礎研究

2. 知識の普及と啓発

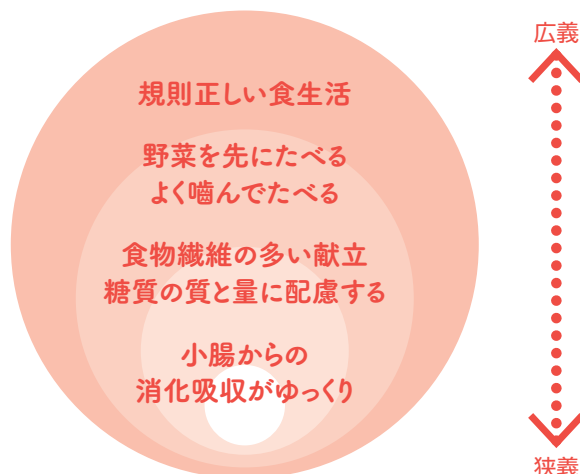
- 一般生活者やメディア向けに、わかりやすく学べる基礎知識の提供
- 教育資材の開発

3. 医療・保健指導従事者への情報発信

- 登録会員へのメルマガ等による情報発信
- アンケート調査や産学連携セミナー開催の実施

4. 産学連携事業の推進

- スローカロリーを活用した製品開発支援、推進マーカーの配布
- マーケット創出となる事業支援・連携



【役員】

理事長

宮崎 滋

[公益財団法人結核予防会理事・総合健診推進センター長]

理事

難波光義

[兵庫医科大学内科学糖尿病・内分泌・代謝科主任教授／病院長]

勝川史憲

[慶応義塾大学 スポーツ医学研究センター教授]

鈴木志保子

[神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科教授]

森 真理

[武庫川女子大学 国際健康開発研究所講師]

奥野雅浩

[三井製糖株式会社 商品開発部]

監事

西村一弘

[駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授、東京都栄養士会会長]

柴崎千絵里

[東京女子医科大学病院 栄養管理部主任]

顧問

家森幸男

[武庫川女子大学 国際健康開発研究所教授]

池田義雄

[一般社団法人日本生活習慣病予防協会理事長]

2015年度事業
の概要



情報発信と蓄積

情報拠点となるホームページからの情報発信・蓄積を進め、特に医療・保健指導スタッフやメディア関係者の情報源として活用されています。

当会設立当初より、ホームページでは基礎から実践、連載コラム、ニュースやイベント情報を配信しています。教育資材も自由にダウンロードできるよう公開。スローカロリーを一時的なブームで終わらせず、健康指導や栄養指導を行う医療・保健指導スタッフに長く活用いただけるような情報サイトをめざしています。

約50サイトがつながる
「日本医療・健康情報研究所」プラットフォームとの連携

教育資材の開発・提供

遊び感覚で挑戦でき、指導やセミナーでも使える“スローカロリークイズ”はわかりやすく学べると好評です。

必要なエネルギー量、栄養バランスを維持しながら、糖質を上手に摂取するにはどうしたらよいでしょうか。これまでは食べ過ぎない、偏り過ぎないという「量」の視点で見ることが一般的でしたが、さらに「質」の視点を考慮することがスローカロリーのポイントとなります。

どのような糖質をどう食べるか？それぞれの糖質がどのように代謝されるか？といった概念をわかりやすく理解いただける教育資材を開発、提供しています。

Q1

スローカロリーはどっち？



白いごはん
(精白米)

VS



答え

白いごはん

タイプ別実践編

ダイエット女子
の場合



タイプ別実践編

妊婦さん
の場合



クイズで学ぶ
スローカロリー

ウォーミングアップ編



玄米ごはん



こっち

玄米ごはんをはじめ、5分つき・7分つきごはん、胚芽米、麦ごはん、雑穀ごはんなど、精製度の低い素材を使った穀類のほうが食物繊維やミネラルが残っているため、消化吸収がスローになります。

タイプ別実践編

働き盛りの
サラリーマン
の場合



タイプ別実践編

人付き合いの
多い会社役員
の場合



「スローカロリーBOOK」
(ベースボールマガジン社)の監修



▶スローカロリーな主食は？



知識普及・交流

年次講演会や後援イベント、講師派遣などで実践的な知識を提供しています。

一般生活者をはじめ、医療・保健指導スタッフ、食品メーカー開発・研究者、メディア関係者を対象に、オピニオンリーダーによる生の情報提供も行っています。生活者個々の食ニーズをはじめ、病者、高齢者向け食事療法、記録を狙うプロアスリートへの応用など、幅広い次世代マーケットとして期待が寄せられています。



主な主催／後援イベント

- 第1回スローカロリー研究会設立講演会
「日本人の食生活はスローカロリーが解決する」
～生活習慣病や肥満・メタボ予防からスポーツ選手まで
(平成27年3月4日(水)／ベルサール八重洲)
- スローカロリー研究会主催セミナー
「日本のスポーツ栄養界が注目する“スローカロリー理論”とは」
～パフォーマンスの質を上げる“糖”の重要性を解説！
(平成27年6月26日(金)／東京JPタワー)
- スローカロリー研究会共催セミナー
「スローカロリー寺子屋」“食べること＝生きること”
(平成27年9月21日(月)／金剛院 お寺カフェ「赤門テラス なゆた」)
- 第2回スローカロリー研究会講演会
「最強宣言！スローカロリーで世界一を狙おう！」
～健康長寿の権威とパワーリフティング日本記録保持者が語る、
最強の食生活とは～
(平成28年3月1日(火)／ベルサール八重洲)



言葉の普及・啓発

糖質制限ブームから、安全で健康的なエネルギー摂取の時代へ。
スローカロリーに対するメディアの関心は大きく高まっています。

スローカロリーという言葉の認知とノウハウを広めるため、
報道・メディア活動には積極的に協力しております。
プレスセミナーなどを通じて、さらに理解を深めていただきたいと考えています。



出席メディア(抜粋)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| NHK | 日経BP社 |
| テレビ神奈川 | 日経トレンディ |
| テレビ朝日 | 世界文化社 |
| フジテレビ | 共同通信社 |
| テレビ埼玉 | 主婦の友社 |
| 日経CNBC | 中央公論新社 |
| 東京メトロポリタンテレビジョン | 講談社 |
| 日本経済新聞 | 料理王国 |
| 朝日新聞 | 栄養と料理 |
| 食品新聞 | 日経ヘルス |
| 健康食品新聞 | 週刊東洋経済 |
| 食品化学新聞 | Goods Press |
| 化学工業日報 | CUISINE KINGDOM |
| 貿易日通信 | DRUG magazine |
| 菓子食品新聞 | ベースポール・マガジン社 |
| 教育家庭新聞 | 株式会社フィットネススポーツ |
| 小売経済新聞 | メディカルトリビューン |
| 日本食糧新聞 | 株式会社Qlife |
| 株式会社三友新聞社 | マイナビニュース |
| スポーツニッポン新聞社 | 日本医療・健康情報研究所 |
| 日刊スポーツ新聞社 | 他 |
| 共同通信 | |

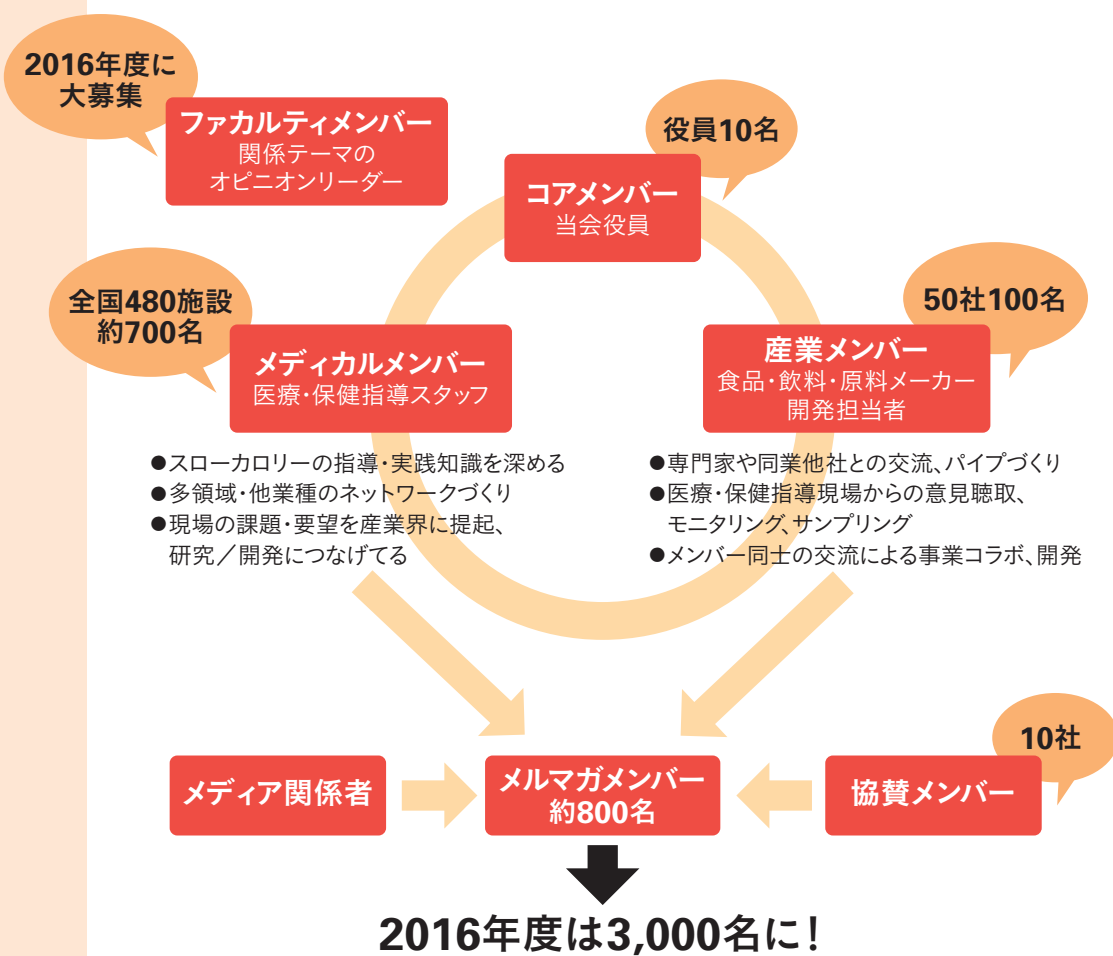


女性自身、日刊スポーツ、朝日新聞

関連テーマの専門家や 産業界との連携

超高齢化社会を迎える日本では、
スローカロリーを取り入れた食生活が必須です。

現在、医療・保健指導スタッフを中心とする約800名の登録メンバーと協賛企業を含む産業界のメンバーのネットワークが構築されています。今後は関係テーマのオピニオンリーダーを増やし、その意義を共有・蓄積し、産学共同事業を生み出していきます。



メンバー登録内訳 (2016年2月24日現在 805名)

医療・保健指導スタッフ 703名
 医師 47名、看護師 129名、管理栄養士 271名、
 保健師 207名、薬剤師 33名、理学療法士 3名、
 健康運動指導士 11名、介護士 2名

企業・団体関係 102名
 企業関係者 99名、団体職員 3名

2016年度と
今後の展望



2016年度事業計画

引き続き、ホームページを拠点とした情報発信を行うとともに、スローカロリーの認知普及となる取り組みに尽力していきます。

【継続事業】

- ① ホームページやメールマガジンを通じた情報発信
- ② 主催・共催による啓発イベントの開催(年2回～)
- ③ 産学交流、産学連携事業の推進
- ④ スローカロリークイズの蓄積・活用
- ⑤ 関係テーマに対するメディア対応

【新規事業】

スローカロリーの情報収集・発信・蓄積という基本事業に加え、日常生活への普及をめざした施策を実行いたします。

1 スローカロリー推進マークの制定・配布

スローカロリーの普及・推進を加速させるために、スローカロリーの概念に見合った製品やサービス等を対象に推進マークを配布します。

2 関連団体との連携事業

関連領域の専門家ネットワークを活用し、セミナーの共催や食生活改善のための共同事業を推進します。

- 一般社団法人 日本肥満症予防協会
- 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

3 スローカロリー「3分間ラーニング」の公開

3分間のアニメーションでわかりやすくスローカロリーを解説する「3分間ラーニング」プログラムを制作。当ホームページでの視聴をはじめ、講演会や病院待合室での放映、食事指導など、様々なシーンで活用できます。

4 その他

元気の源である糖質を適切に活かしていけるよう、私たちはさらにエビデンスを集め、広く情報発信を行い、食のインフラを支える食品メーカーなど産業界とも情報共有を行いながら、産学連携で新たな食の未来を創造していきたいと考えます。

関係者の皆さまには、今後ともご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。



[お問い合わせ]

一般社団法人スローカロリー研究会

〒105-0003東京都港区西新橋2-8-11 第7東洋海事ビル8階創新社内

Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 E-Mail info@slowcalorie.jp