

Annual Report

2016-2017



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。

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。



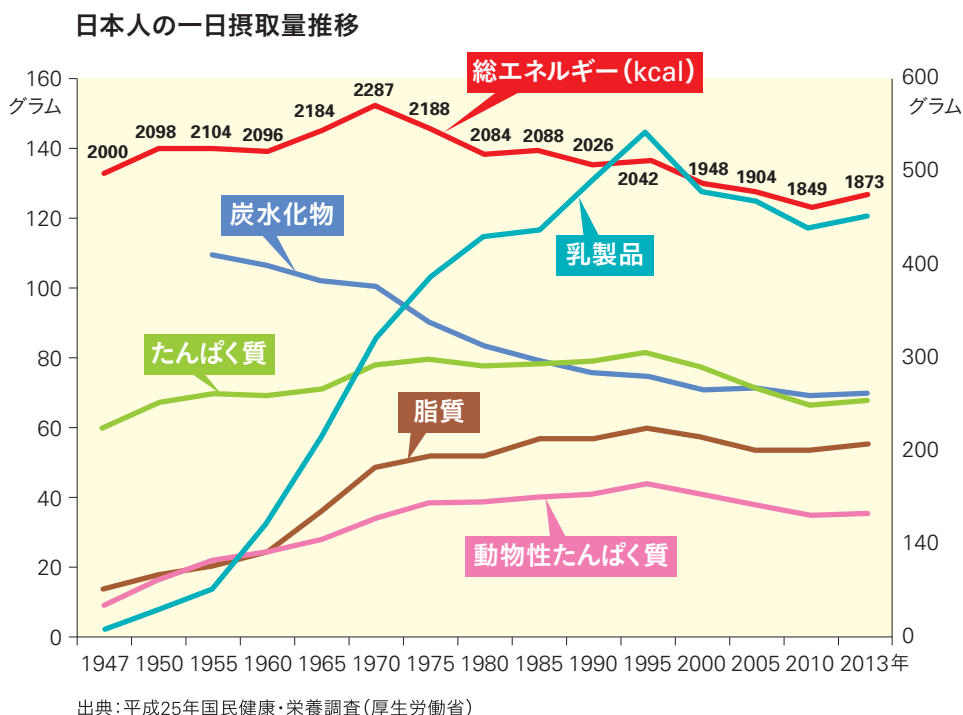
生活習慣病の増加には 食生活の変化が大きく関わっています

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んでいます。

“寿命が延びたのに、病気も増えた”というジレンマは、高齢化社会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”の変化も一因として考えられます。

では食生活の“質”はどのように担保されるべきでしょうか。

私たちは、スローカロリーがそのキーワードになると考えています。



健康的な食生活について語る時、エネルギーや栄養素の“摂取量”は重要な評価基準として活用されてきました。しかし実は、私たちの食の問題は、摂取量だけでは解決できません。同じ食材でも、料理のしかたや味付け、どんな献立で、いつ、どれくらい食べたか等々、食環境は常に異なりますから、量を測り、常にコントロールすることは不可能です。

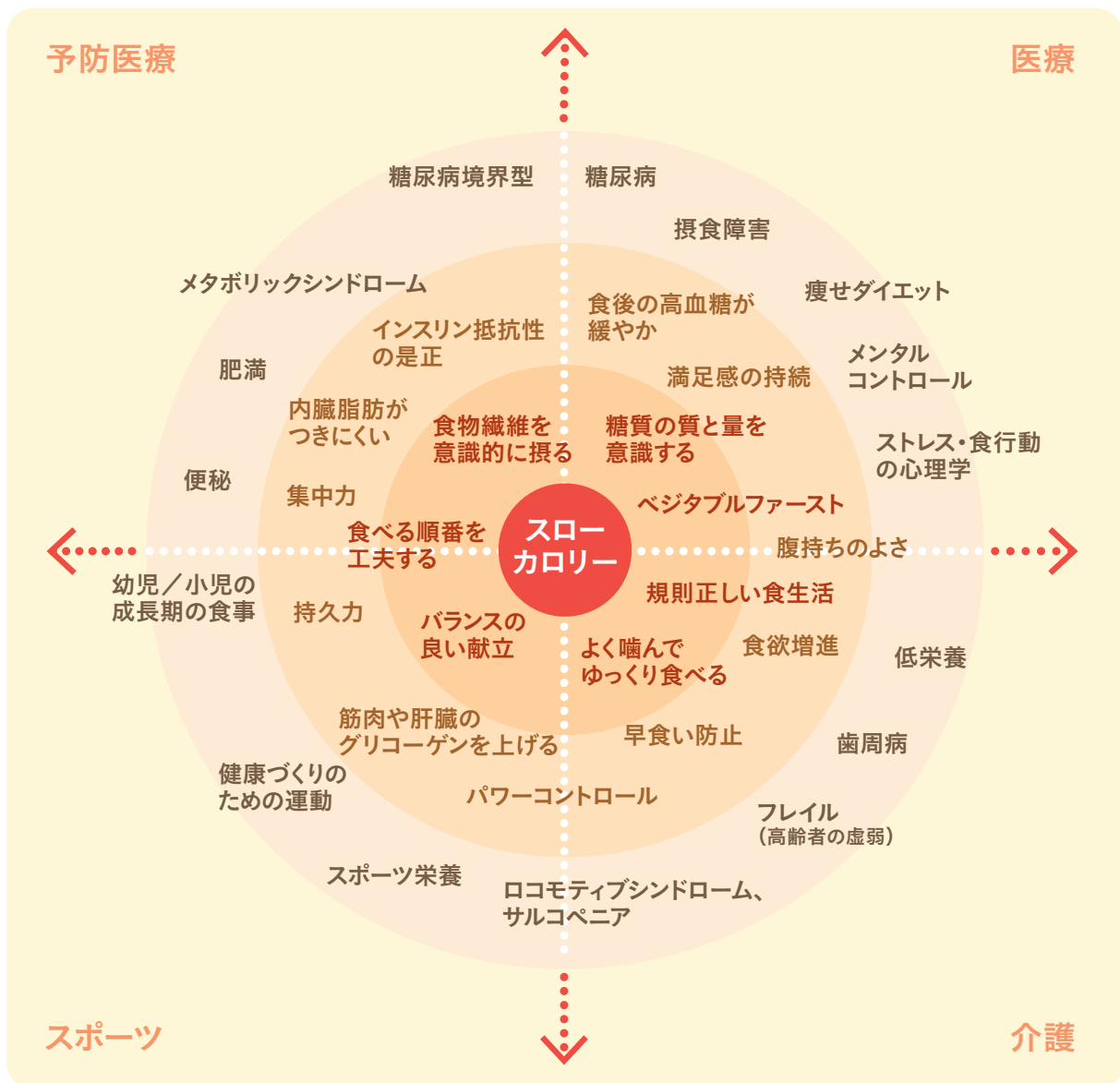
上図「日本人の1日の栄養摂取量の年次推移」を見ると、エネルギー量や炭水化物の摂取量は減り続けていることがわかります。一方で生活習慣病は年々増加していることから、食品の“量”のみならず“質”の変化、食べ方や食環境の変化が、生活習慣病の発生に関わっていることが予測されます。

例えば、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、様々な食材とともに適切に食べれば、脳や体を動かすエネルギー源として代謝されます。上手に食べて、活発に動き、代謝力が上がれば、筋肉がついて余分な脂肪が減り、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



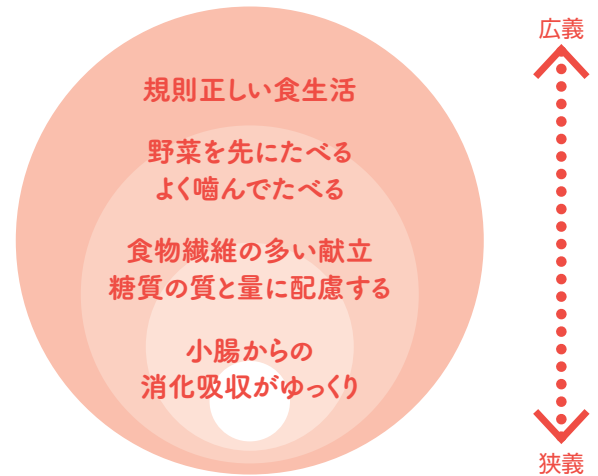
研究会概要

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、発足いたしました。

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
2. 知識の普及と啓発
 - 基礎知識から専門分野への応用など
 - 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、推進マークの配布
 - 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

[兵庫医科大学病院 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]

室橋尚子

[株式会社ブルボン 機能性食品開発部]

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]

柴崎千絵里

[東京女子医科大学病院 栄養管理部栄養士長]

顧問

家森幸男

[武庫川女子大学 国際健康開発研究所 所長]

池田義雄

[一般社団法人日本生活習慣病予防協会 理事長]

2016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、イベント情報を提供しています。教育資材も自由にダウンロードできるよう公開。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

スローカロリーをわかりやすく解説したアニメーション動画を制作、無料公開をスタートしました。

アニメーション動画でスローカロリーのメカニズムや実践方法をわかりやすく解説しています。全国1,000カ所以上の医療施設で既に使用されている「糖尿病3分間ラーニング」シリーズの特別版として、各回7分近くの豪華バージョンに仕上がっています。個人視聴はもちろん、食事指導、講演会、病院待合室での院内ビジョン放映など、様々なシーンで活用可能です。PCやスマホから無料で閲覧できますので、ぜひご活用ください。



<http://slowcalorie.jp/3min/>



第1話:「糖質なんか必要ない」ってホント?



第2話:糖質をゆっくり消化吸収する「スローカロリー」とは



第3話:実践! 今日から始めるスローカロリー

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・保健指導従事者、食品メーカー開発・研究者、報道関係者を対象に、関連テーマの専門家を招き、様々なイベントを行っています。個々の食ニーズから、記録を狙うプロアスリートへの応用など、次世代マーケットとして大きな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」)
- スローカロリー研究会 第2回年次講演会
「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)
- スローカロリー研究会主催セミナー
「糖質とダイエット」～糖質を正しく摂取するには～
(平成28年5月24日(火)／コングレスクエア日本橋)
- 『STOP! 肥満症』推進月間 3団体共催特別講演会
「内臓脂肪肥満の解消とスローカロリーライフ」
〈日本肥満症予防協会・スローカロリー研究会・Jミルク〉
(平成28年10月13日(木)／ベルサール九段)
- 第20回日本病態栄養学会年次学術集会ランチョンセミナー
「ゆっくり消化吸収される“スローカロリー”」
～スローカロリーの実践による健康寿命延伸！～
(平成29年1月15日(日)／国立京都国際会館)
- 一般社団法人スローカロリー研究会 第3回講演会
「スローカロリーの意義を語ろう」
—— 当会活動と関連分野からの近況報告」
(平成29年3月2日(水)／ベルサール八重洲)

言葉の普及・啓発

糖質ブームから安全で健康的なエネルギー摂取へ。
スローカロリーに対するメディアの関心は年々高まっています。

スローカロリーという言葉の認知を広め、実践者を増やしていくため、報道・メディア活動には積極的に協力しております。メディアセミナーやニュース発信などを通じて、さらに理解を深めていただけるよう尽力しています。



出席メディア(抜粋)

NHK
日本テレビ
フジテレビ
テレビ朝日
テレビ東京
テレビ神奈川
テレビ埼玉
日経CNBC
TOKYO MX

日本経済新聞
朝日新聞
産経新聞
読売新聞
食品化学新聞
健康産業流通新聞
食品産業新聞

健康食品新聞
食品化学新聞
化学工業日報
菓子食品新聞
教育家庭新聞
スポーツニッポン
日刊スポーツ
日マイナビニュース
共同通信
時事通信

日経BP社
世界文化社
主婦の友社
中央公論新社
講談社
小学館

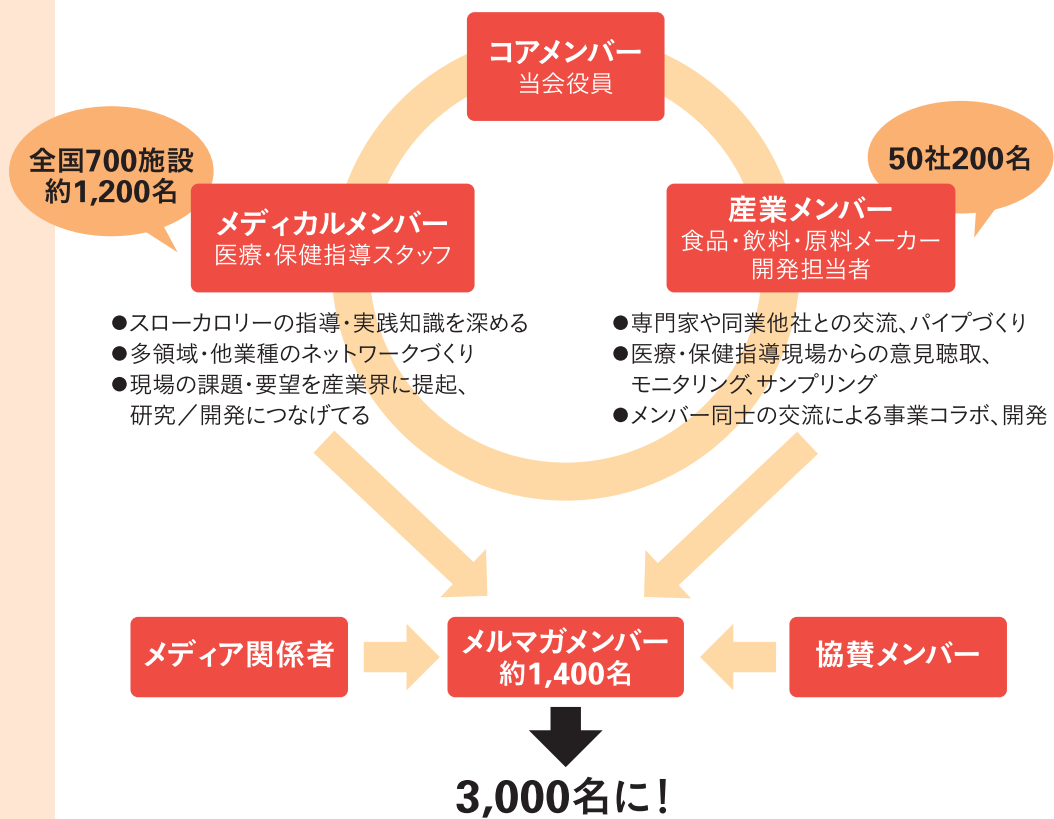
マガジンハウス
ベースボール・マガジン社

料理王国
栄養と料理
日経ヘルス
日経トレンディ
週刊東洋経済
Goods Press
CUISINE KINGDOM
DRUG magazine
ほか

関連テーマの専門家や 産業界との連携

スローカロリーのノウハウを共有し、
生活者への普及を推進します。

現在、医療・保健指導スタッフと協賛企業を含む産業界のメンバーを中心とする約1,400名の登録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・蓄積しながら、産学共同事業を生み出していきたいと考えています。



メンバー登録内訳 (2017年3月31日現在 1,372名)

医療・保健指導スタッフ 1,178名
 医師 59名、管理栄養士 398名、看護師 212名
 保健師 388名、薬剤師 48名、その他 73名
 健康運動指導士 14名、理学療法士 3名、介護士 2名

企業・団体関係 194名
 企業関係者 166名、団体関係者 28名

2017年度と
今後の展望



2017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を進める取り組みに尽力いたします。

【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1~2回)
3. アニュアルレポートの制作・発行

【新規事業】

1. 「スローカロリー啓発キット」の配布・実践事例の蓄積
指導現場で利用できる「スローカロリー啓発キット」を、全国の医療・保健指導スタッフへ配布します。キットには、指導用リーフレット、動画、ポスター、ちらしなどの教育補助資材と関連製品サンプルが入っています。

2. 関連領域の活用・実践報告集積、共有

幅広く普及するスローカロリーが、各分野でどのように活用されているのか、当会役員からの情報をとりまとめ、ホームページで紹介する。

- 食事指導部門(摂食障害、糖尿病、メタボ改善など)
- 市販食品/外食部門
- 病院給食/社食・学食部門
- スポーツ部門

3. 関連団体との連携事業推進

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する。

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