

報道関係者各位

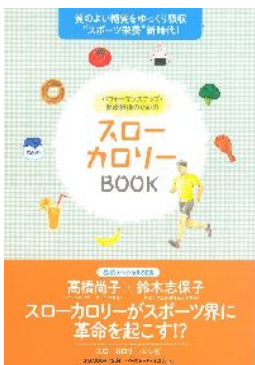
## 「スローカロリーBOOK」を販売開始 ～“スポーツ栄養”新時代の潮流に乗ったスローカロリーを知る一冊～

一般社団法人スローカロリー研究会

一般社団法人スローカロリー研究会（事務局：東京都港区、理事長：宮崎 滋）は、6月24日（水）に株式会社ベースボール・マガジン社より発売された「スローカロリーBOOK」に情報協力致しました。

プロアスリート達の身体づくりを栄養面で考える“スポーツ栄養”の観点から着目すべきは、健康づくりのための運動も、競技スポーツもエネルギー源である糖の存在が欠かせないことです。ですが糖の摂取の仕方には工夫が必要であり、これまで一般的に“糖”は摂取量を抑えることが健康づくりやダイエットの命題とされてきました。

本誌では、糖質が健康に与える影響を、カロリー（栄養）の「量」のみを見るのではなく、カロリーの「質」に着目する考え方である「スローカロリー」について、スポーツ栄養の考え方のエッセンスを取り入れながら、様々なライフスタイルで応用できるようにまとめました。糖質の摂り方に関する基礎知識からスポーツの分野における実践面をはじめ日々の生活でも参考になるスローカロリーレシピなど誰でも取り組めるテクニックをご紹介します。巻頭のスペシャル対談では、高橋尚子さん（スポーツキャスター、マラソン解説者）と鈴木志保子先生（神奈川県立保健福祉大学教授）による“スローカロリー対談”が実現致しました。その他、勝川史憲先生（慶応義塾大学スポーツ医学研究センター教授）には「スポーツ現場での可能性」について、フィットネス ライフ コーディネーター Shieca さんには「モニタリング企画」にて実践面でのトレーニング解説があります。運動に関心のある一般の方でも、日常生活の中で手軽にスローカロリーの考え方を取り入れられる一冊になっております。



- ・タイトル：スローカロリーBOOK
- ・発売日：2015年6月24日（体裁・頁数：B5判、本体84頁）
- ・定価：本体1,204円＋税
- ・発行：株式会社ベースボール・マガジン社

### 【記事の内容】

#### 第1章「“スローカロリー”とは」 ～スローカロリーの基礎をご紹介します～

スローカロリーの初歩的な話題から、スローカロリーが適する人、スローカロリーで期待できることについて解説いたします。

#### 第2章「実践！スローカロリー」 ～スローカロリーを実践するうえで押さえておきたいポイントをご紹介します～

スローカロリーの意義や役割を理解したら、それが日常生活やスポーツなどの実践の場で生かされてこそ本物。第2章では、スローカロリーの可能性について探ります。運動する人・しない人の違いなど、スローカロリーを実践していくうえで、押さえておきたいポイント（活用法）などを紹介。

#### 第3章「体験！スローカロリー」 ～実際にスローカロリーを体験するモニタリング企画からレシピまでをご紹介します～

スローカロリーは、それぞれのライフスタイルに応じてどのようにでもアレンジできます。そこで、今すぐ誰にでも取り組めるスローカロリーのコーディネート・テクをご紹介します。

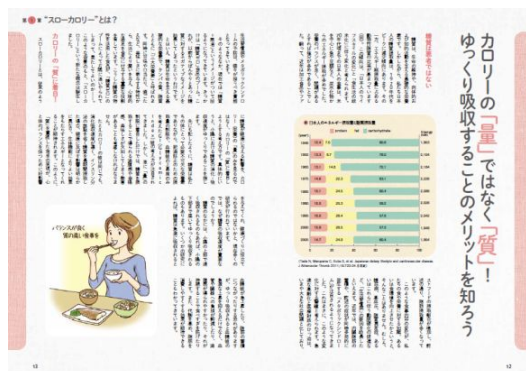
### 【一般社団法人スローカロリー研究会】

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・保健指導従事者と一般生活者に向け、その知識を普及することを目的に、平成27年2月10日に設立しました。

（スローカロリー研究会ホームページ：<http://slowcalorie.jp/>）

## 主な誌面内容について

### 第1章「“スローカロリー”とは」 ～スローカロリーの基礎をご紹介～



### 第2章「実践！スローカロリー」

#### ～スローカロリーを実践するうえでの押さえておきたいポイントをご紹介～



### 第3章「体験！スローカロリー」

#### ～実際にスローカロリーを体験するモニタリング企画からレシピまでをご紹介～



<本件に関するお問い合わせ>

一般社団法人スローカロリー研究会事務局 担当：佐藤晴美

TEL.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 E-mail. info@slowcalorie.jp