

Annual Report

2018-2019



2018-19

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、
そんな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
健康長寿をめざす食の基本と言えます。



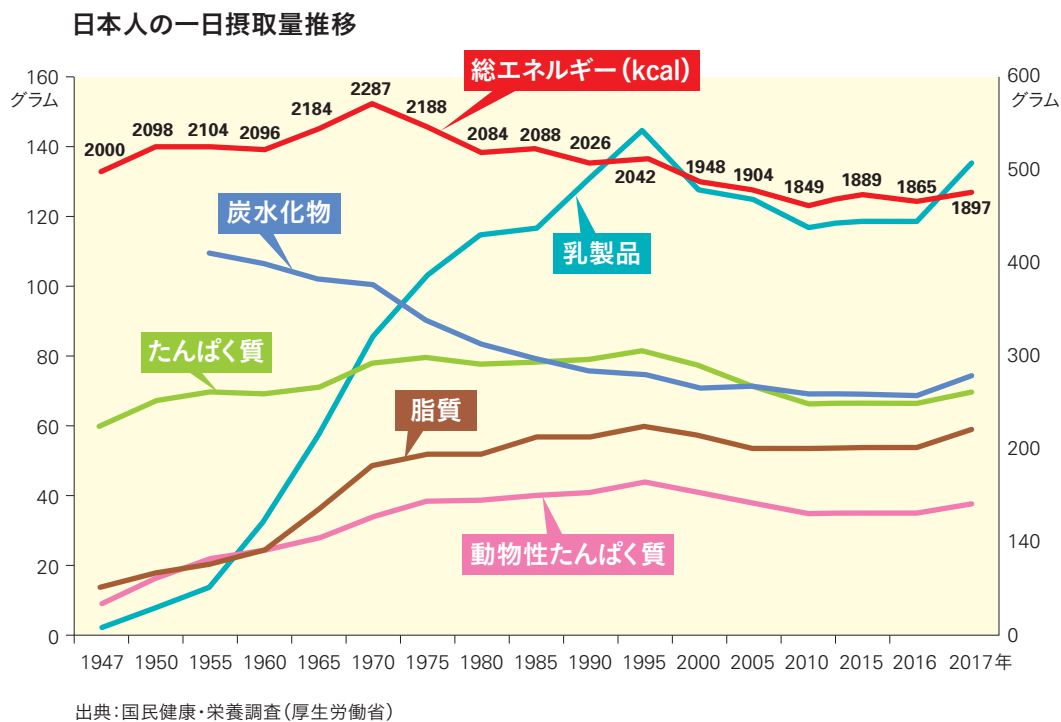
生活習慣病の増加には 食生活の変化が大きく関わっています

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及んでいます。

“寿命が延びたけど、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とき、エネルギーや栄養素の“摂取量”が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、把握することは不可能です。

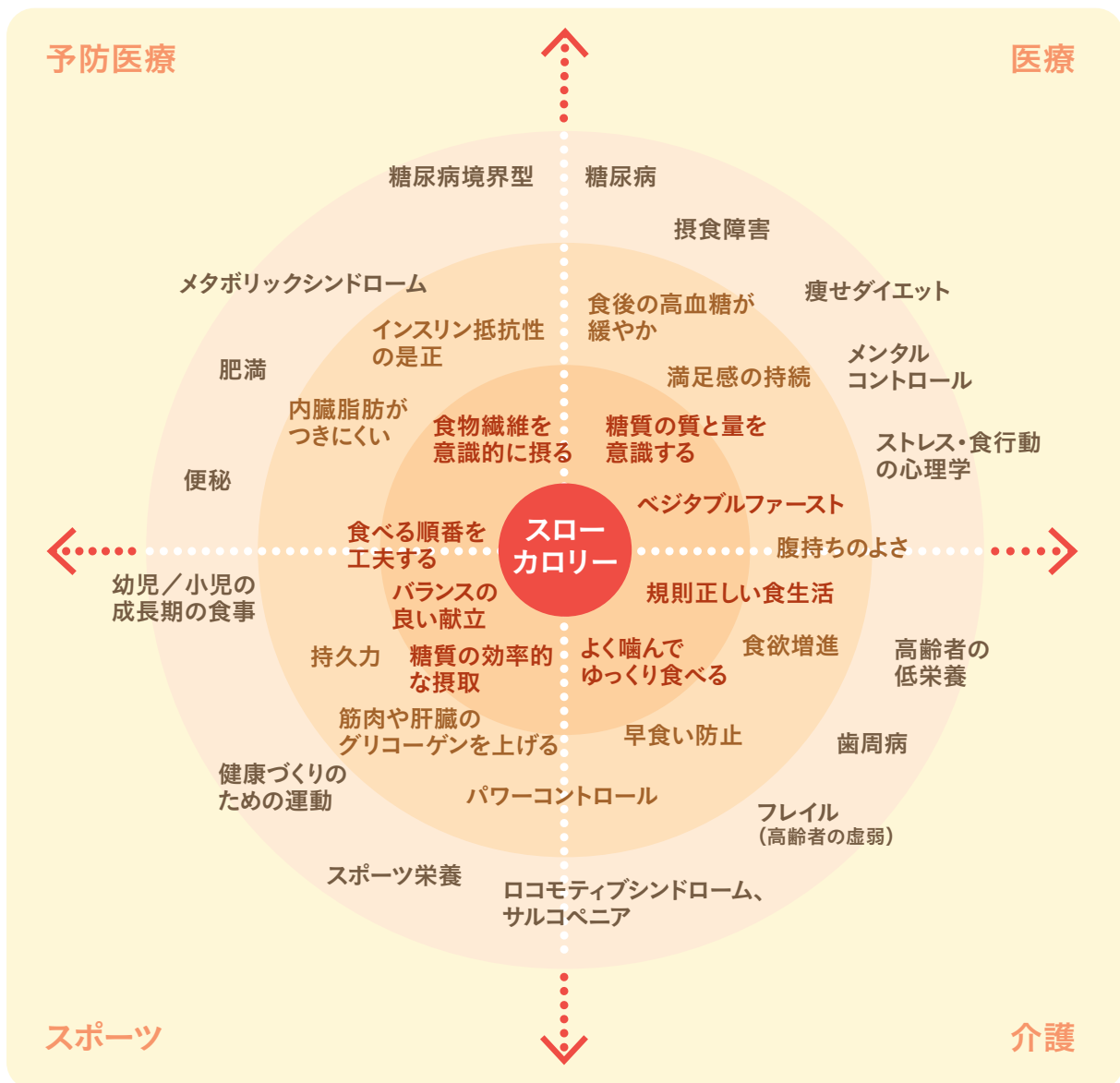
上図「日本人の1日の栄養摂取量の年次推移」を見ると、総エネルギー量や炭水化物の摂取量は減り続けていることがわかります。一方で糖尿病はこの40年で50倍に増加するなど、生活習慣病は爆発的に増えており、食品の“量”だけでなく“質”や食べ方は、私たちの体に影響を及ぼしていることが予測されます。

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、活発に体を動かし、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アスリート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2015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

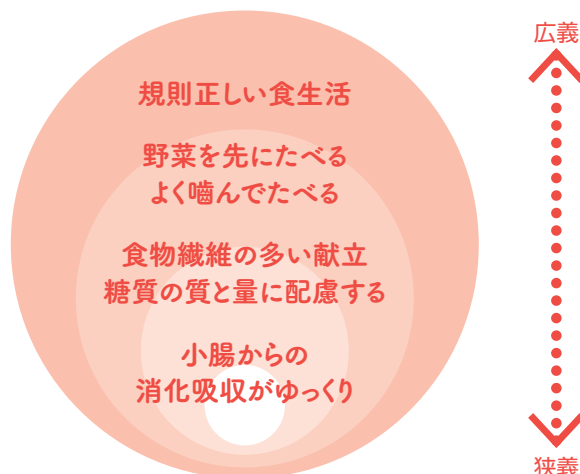
- 基礎知識から専門分野への応用など
- 教育資材の開発

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の開催

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
- 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 所長]

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

[東海大学 健康学部健康マネジメント学科 准教授]

室橋尚子

[株式会社ブルボン 第二製品開発部]

奥野雅浩

[三井製糖株式会社 事業創造本部事業開発部]

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

[東京女子医科大学附属成人医学センター 栄養士長]

顧問

家森幸男

[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 名誉会長]

2018年度事業
の概要



ご活用ください。 スローカロリーのコンテンツ、教育用資材



情報発信と蓄積

スローカロリー 研究会

スローカロリーの基礎から実践・
教育資材、関連ニュース、イベント情報
などのコンテンツを提供

教育用資材の開発と提供

スローカロリーについて学べるガイドブック、チェックシート、アニメーション動画、タイプ別に実践方法がわかるクイズなど、様々なコンテンツを用意しています。

**スローカロリーをわかりやすく解説した
動画3話を無料公開しています！**

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。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。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/>

提供：一般社団法人スローカロリー研究会 企画：株式会社創新社
制作：ライフムービー株式会社

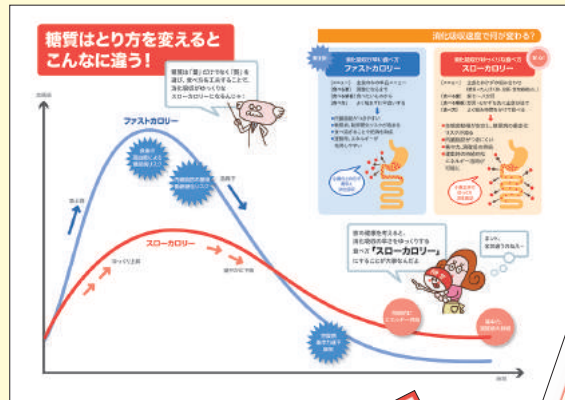
糖尿病ネットワーク スローカロリーの情報ファイル

糖尿病の医療関係者（医師、看護師、
管理栄養士など）、糖尿病患者さんに
向けてスローカロリーの情報提供



保健指導 リソースガイド スローカロリーの情報ファイル

生活習慣病（メタボリックシンドローム、
肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病、他）の
予備群を指導する、保健師、看護師、
管理栄養士などに向けて
スローカロリーの情報提供



ガイドブック（A4版カラー8P）
指導箋（1冊30枚綴り）
QRコード付きPRカード（名刺サイズ）



知識普及・交流

講演会、講師派遣等により情報提供を行っています。

関連テーマの専門家を招き、一般生活者、医療・保健指導従事者、食品メーカー開発・研究者、報道関係者に向け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おり、イベントは毎回好評です。



【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
(2015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!
(2015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”
(2015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～ (2016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～
(2016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〉
(2016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!～
(2017年1月15日(日)／国立京都国際会館)
- スローカロリー研究会 第3回年次講演会
「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」
(2017年3月2日(水)／ベルサール八重洲)
- 第1回すろかる懇話会(産学協議会)
スローカロリーのさらなる可能性を語ろう
～スローカロリーマーケットとは何か?～
(2017年11月9日(木)／フクラシア丸の内オアゾ)
- スローカロリー研究会 第4回年次講演会
「実践！スローカロリー」
～上手な糖質活用のノウハウを教えます」
(2018年3月7日(水)／トラストシティカンファレンス丸の内)
- スローカロリー研究会 第5回年次講演会
「スローカロリー」の考え方について正しく知ろう!
～実際にスローカロリーを活用してみました～
(2019年3月11日(月)／トラストシティカンファレンス丸の内)

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1,030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。

メルマガ登録メンバー 1,033名 (2019年3月1日現在)

医療・保健指導スタッフ 978名
医師 58名、管理栄養士 353名、看護師 161名、保健師 246名、薬剤師 41名、その他 110名
健康運動指導士 4名、理学療法士 3名、介護士 2名

企業・団体関係 55名
企業関係者 51名、団体関係者 4名

2019年度と 今後の展望

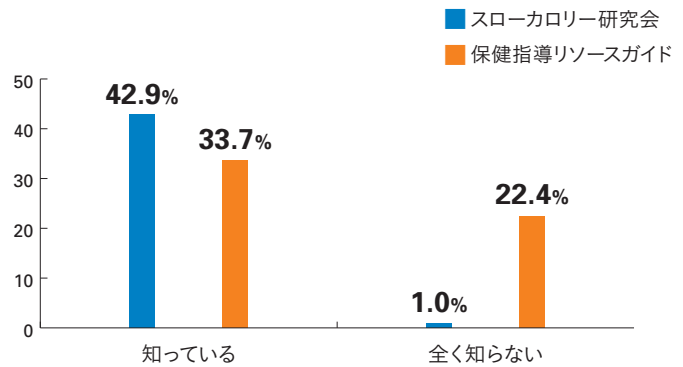


5年目のスローカロリー研究会、普及啓発活動

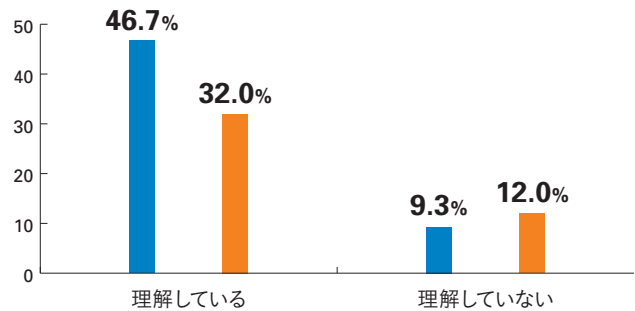
2015年2月に始まった一般社団法人スローカロリー研究会とその普及啓発活動も、4年目が終わり5年目に入りました。その活動が、医療や保健指導など健康づくりに携わる専門職の間で、どのように認知されているか、調査を実施しました。調査結果は、スローカロリーの認知度、理解度もまだまだ低く、また糖質やカロリーコントロールそのものに対する理解度も十分ではないことがわかりました。

今後、専門職に対する一層の普及啓発活動と、そのための情報提供活動が求められているものと考えられます。

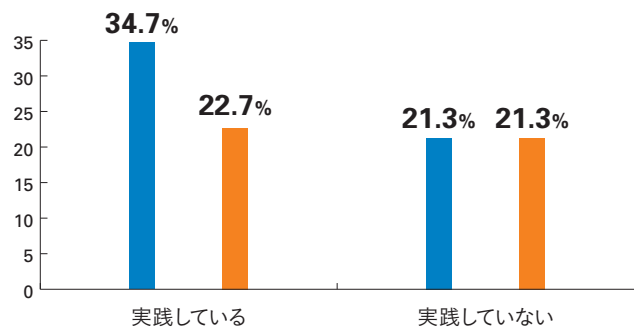
Q1 「スローカロリー」という言葉をご存じですか? (n=98)



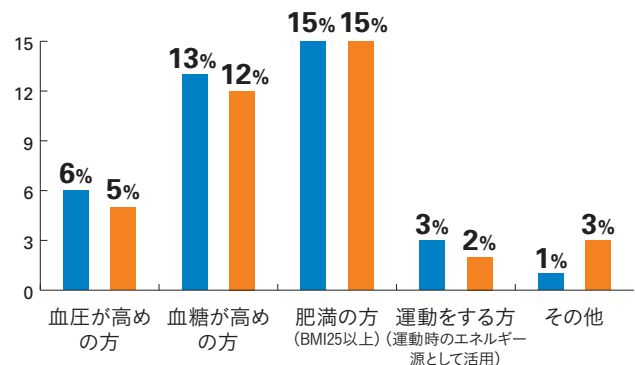
Q2 Q1で「知っている」と回答した方にお聞きします。「スローカロリー」の考え方をどの程度理解していますか? (n=75)



Q3 Q1で「知っている」と回答した方にお聞きします。「スローカロリー」の考え方を実際の指導で実践した(伝えた)ことがありますか? (n=75)



Q4 Q3で「実践している」と回答した方にお聞きします。どのような方を対象に実践していますか? (複数回答可) (n=43)



調査
対象

下記8,800名にメールにて質問、回答を得た。

保健指導リソースガイドに登録している専門職 7,762人

スローカロリー研究会に登録されている専門職 1,031人

有効回答 :98人(下記は複数回答)

職種別内訳:保健師 36人

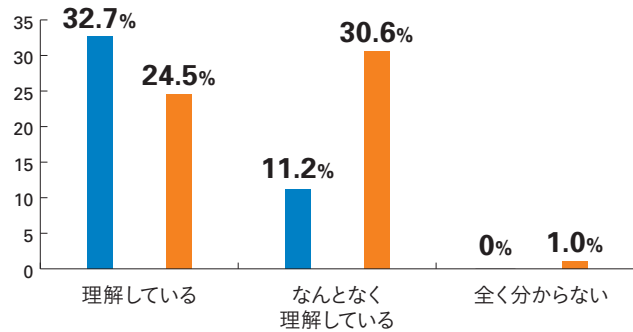
管理栄養士/栄養士 34人

看護師・准看護師 24人

その他 22人

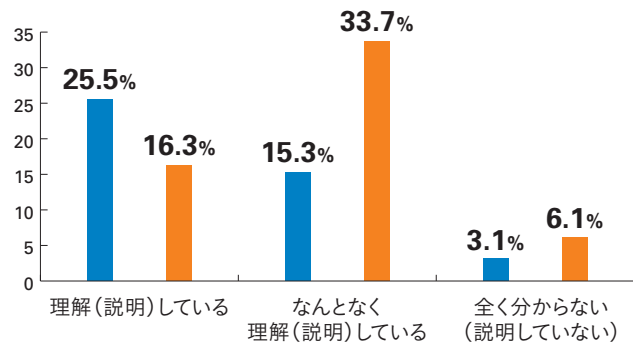
Q5

「炭水化物」と「糖質」の違いを
理解していますか? (n=98)



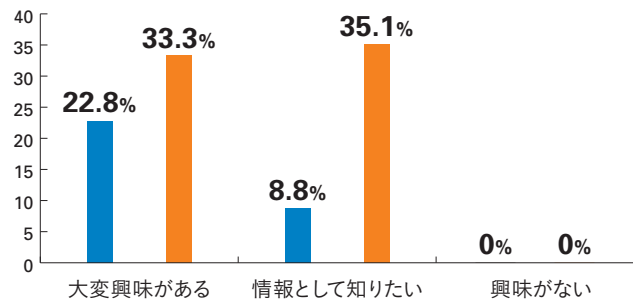
Q6

カロリーコントロールと
糖質コントロールの違いを
理解していますか。
または指導をする際に
説明できますか? (n=98)



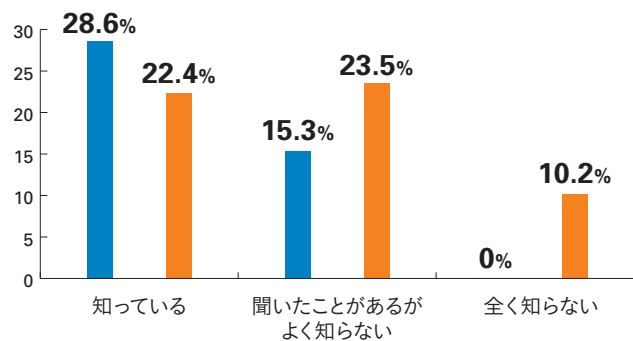
Q7

Q7で「なんとなく理解している」
「全く分からない」と
回答した方にお聞きします。
カロリーコントロールと
糖質コントロールの違いについて
興味がありますか? (n=57)



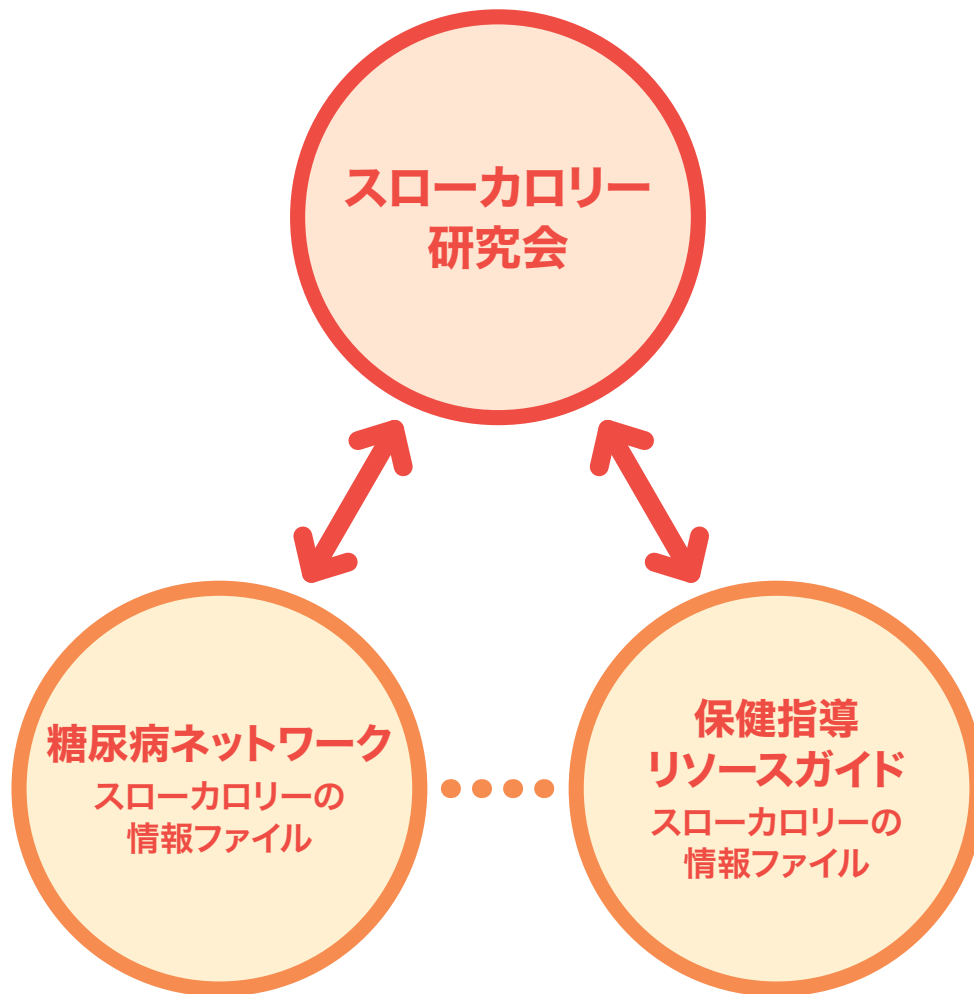
Q8

「パラチノース」という糖質を
知っていますか?
ゆっくり吸収される
糖質エネルギー源です。(n=98)



2019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い、スローカロリーの認知普及を進めるとともに講演会、メルマガ等を通じて専門職に対する働きかけを強化してまいります。

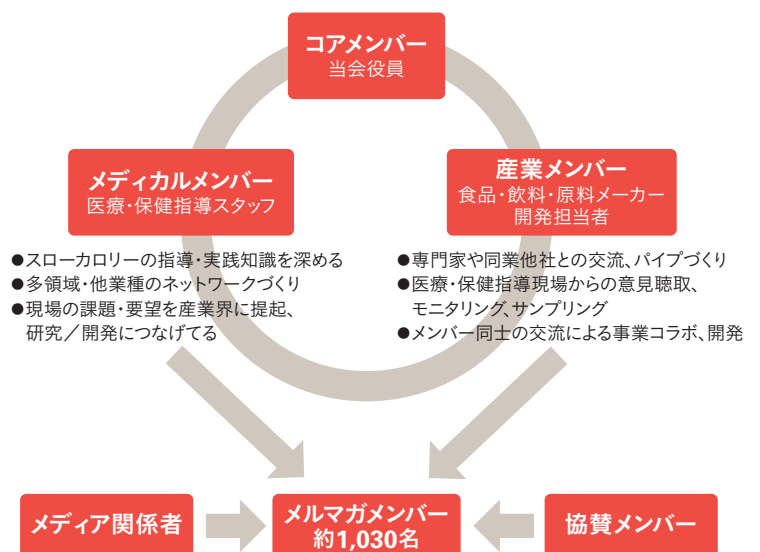


【継続事業】

1. ホームページでの情報発信と教育資材の提供
2. 年次講演会の開催
3. 専門職の組織化
4. アニュアルレポートの発行・公開
5. 関連団体との連携事業推進

【新規事業】

1. 保健指導、医療分野の指導者に対する専門情報、活用資材の提供
 専門職に対する情報提供活動を強化して、スローカロリーを日常を通じての活用に役立てていただくとともに、学術的なバックアップをしていきます。
2. Facebook 活用による情報発信
3. 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 創新社内

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