

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、身体に必要なエネルギー源である糖質（カロリー）の
“選び方”と“摂り方”に着目した考え方です。

糖質は、ゆっくりと消化吸収されることで急激な血糖変動を防ぎ、
過剰な脂肪蓄積を抑えるとともに、エネルギーを持続させる。

糖質の質と量を意識しながら食品を選び、食べ方を工夫しながら、
それぞれのライフステージに合わせて、
最適なエネルギー補給を行い、楽しく活力に満ちた人生を送る。

スローカロリーという食のライフスタイルは、
スマートライフのための食の基本と言えます。

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
 - 教育資料の開発
 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]
河盛隆造 [順天堂大学 名誉教授]
大内耐義 [国家公務員共済組合連合会虎の門病院 顧問/東京大学 名誉教授]
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]
樫村 淳 [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 [国際医療福祉大学 成田病院 栄養室長]
- 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]

協賛 株式会社浅田飴、井村屋株式会社、エクスプロージョン合同会社、サクラ食品工業株式会社
株式会社トミゼンフーズ、ニュートリー株式会社、株式会社ブルボン、株式会社ボディフィット
三井製糖株式会社、株式会社高島屋

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

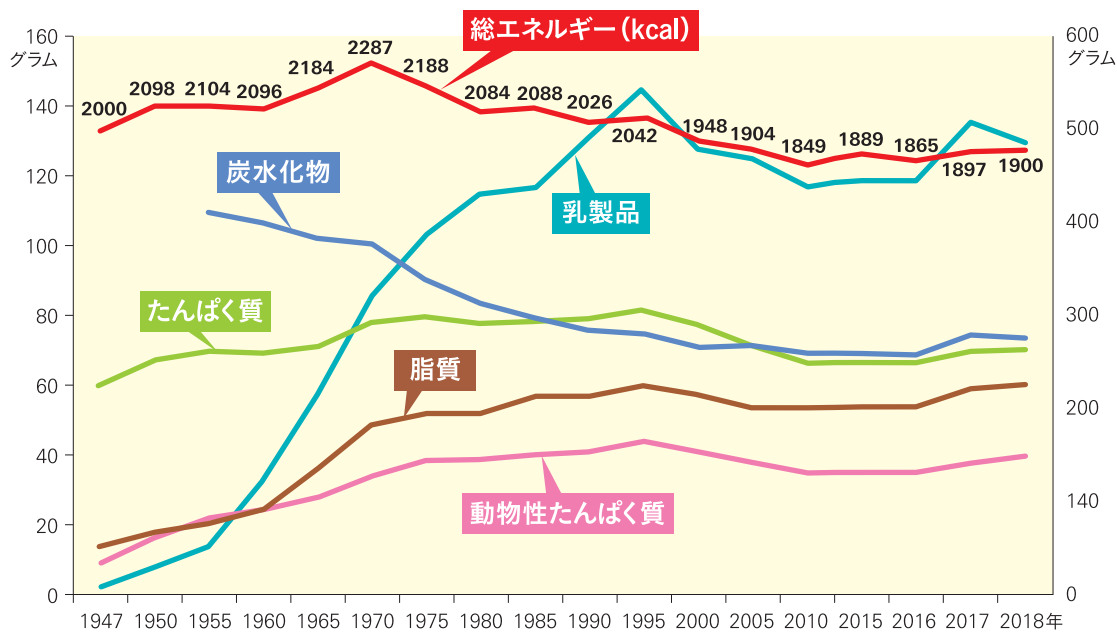
日本は世界一の健康長寿国と言われながら、欧米同様に生活習慣病が老若男女に及んでいます。

“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、食生活の“質”の変化が大きな要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。

日本人の1日の栄養量の年次推移



出典：国民健康・栄養調査（厚生労働省）

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”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。

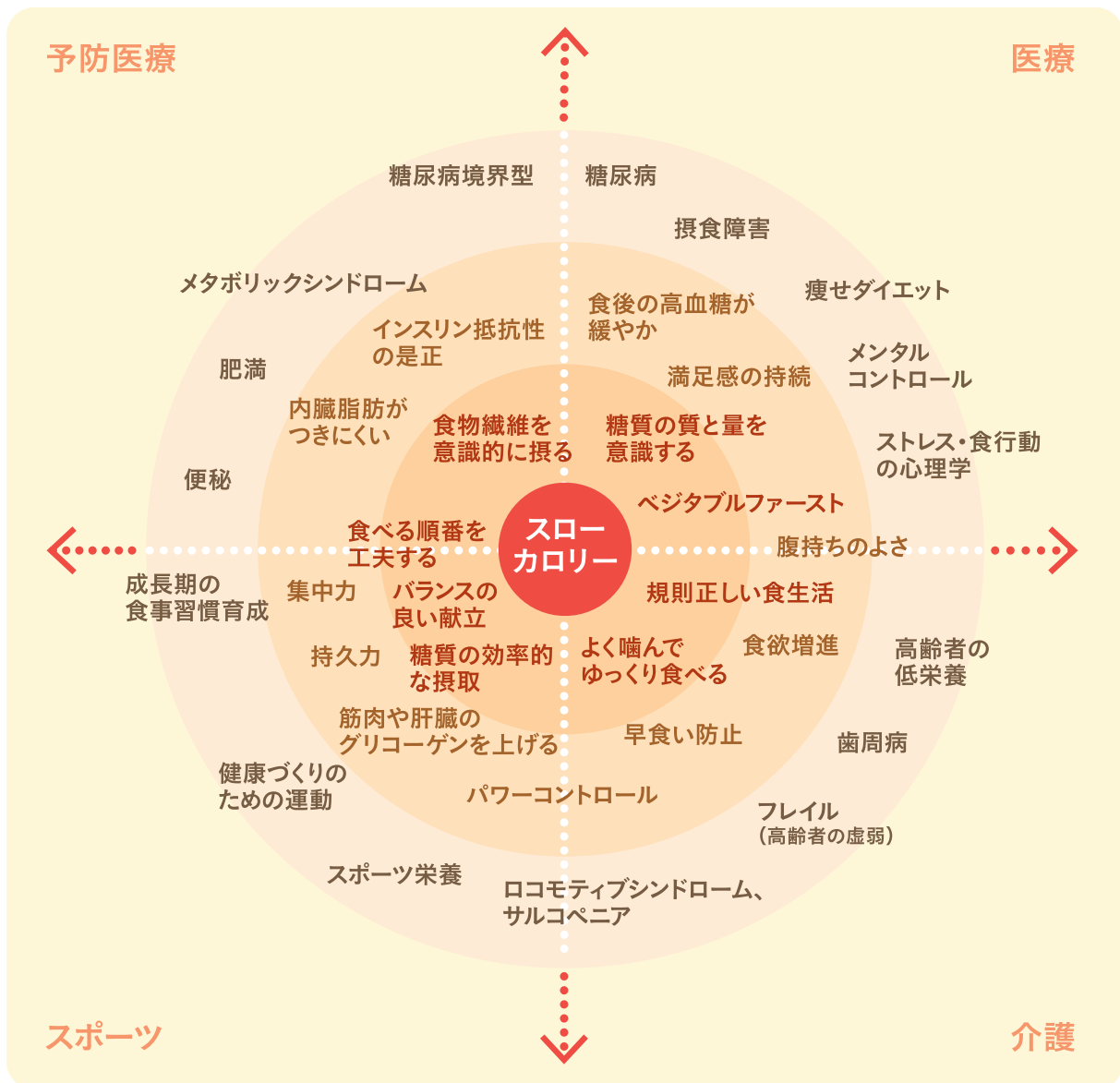
上図「日本人の1日の栄養摂取量の年次推移」を見ると、総エネルギー量や炭水化物の摂取量は減り続けていることがわかります。一方で糖尿病はこの40年で50倍に増加するなど、生活習慣病は爆発的に増えており、食品の“量”だけでなく“質”や食べ方は、私たちの体に影響を及ぼしていることが予測されます。

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



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/>

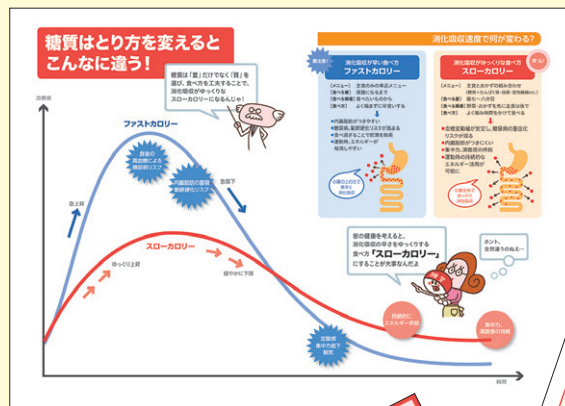
提供：一般社団法人スローカロリー研究会 企画：株式会社創新社
制作：ライフムービー株式会社

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)
- スローカロリー研究会 第6回年次講演会
「食後高血糖とスローカロリー」
(新型コロナウイルス感染症の影響により延期)

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1,049名の登録ネットワークが構築されています。2019年度は2名の新しいオピニオンリーダーに参画頂きました。また、年度講演会では、スローカロリーの考え方に賛同頂いた企業の発表を企画しました。今後も多くに企業に参画頂き、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	1,049名 (2020年3月1日現在)
医療・保健指導スタッフ 940名	医師 59名、管理栄養士 362名、看護師 147名、保健師 299名、薬剤師 11名、健康運動指導士 4名*、理学療法士 3名、介護士 2名、その他 53名
企業・団体関係	96名 企業関係者 67名、団体関係者 14名、報道・メディア関係者 15名

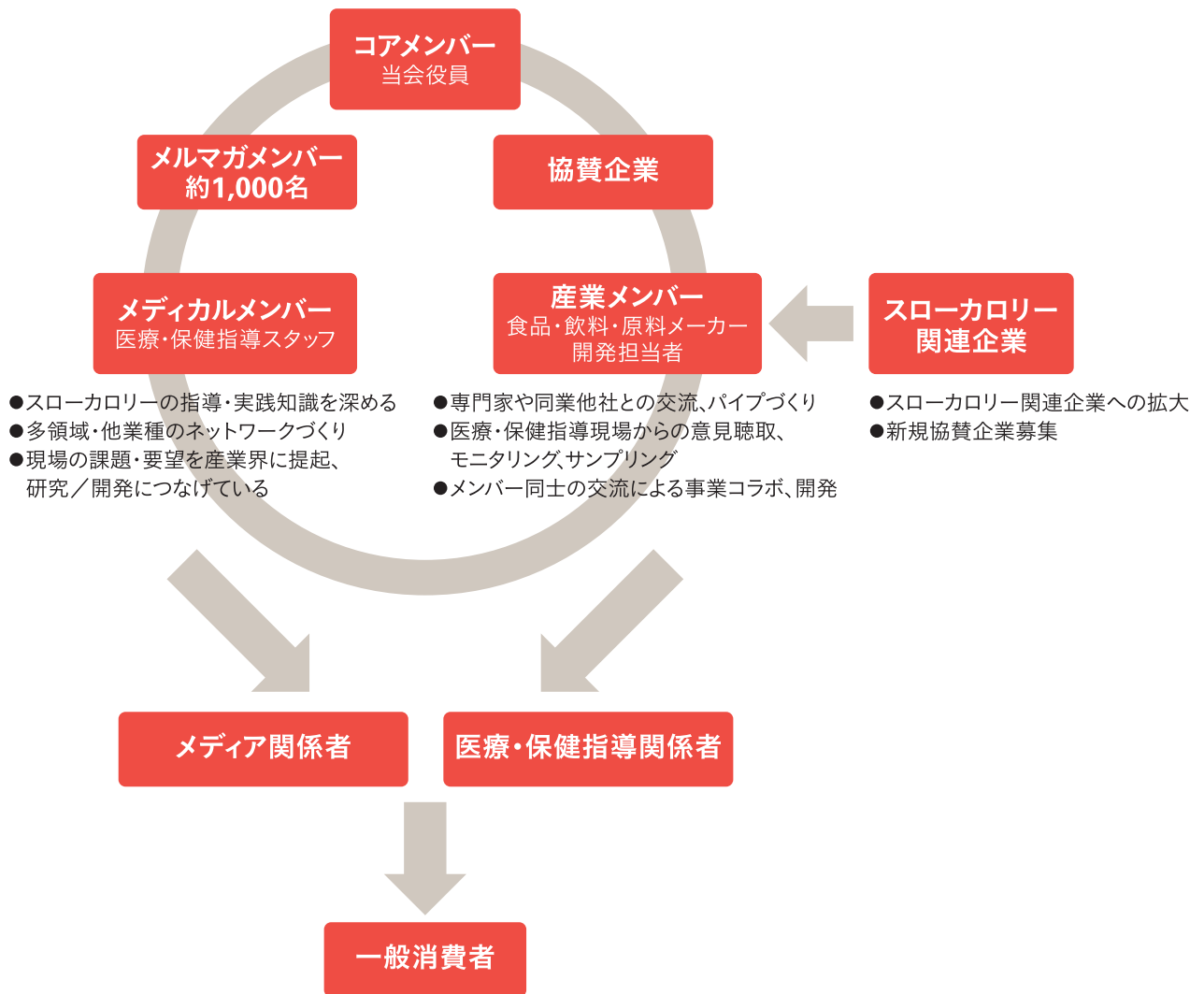
*健康運動療法士22名(管理栄養士、保健師の資格をご有される方含む)、ご所属不明13名



今後の展望

2020年度事業計画

ホームページを拠点とした情報発信を継続し、スローカロリーの認知普及を進めるとともに、スローカロリーの考え方に賛同頂ける産業界との連携により、関連団体を加えた協働イベントを創出し、医療保険指導関係者やメディア関係者、そして一般消費者へのスローカロリーの普及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、医療分野の専門職に対する専門情報、活用資材の提供
2. 年次講演会への参画企業の募集と協働での情報発信
3. 関連団体と参画企業協働によるイベント企画
4. その他



身体に必須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