

Annual Report

2020-2021



一般社団法人
スローカロリー研究会
Association of Slow Calorie Research for Health

2020-21

Fast calorie

Slow calorie

Calorie off

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、エネルギーを安定して持続させる。
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、楽しく活気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。

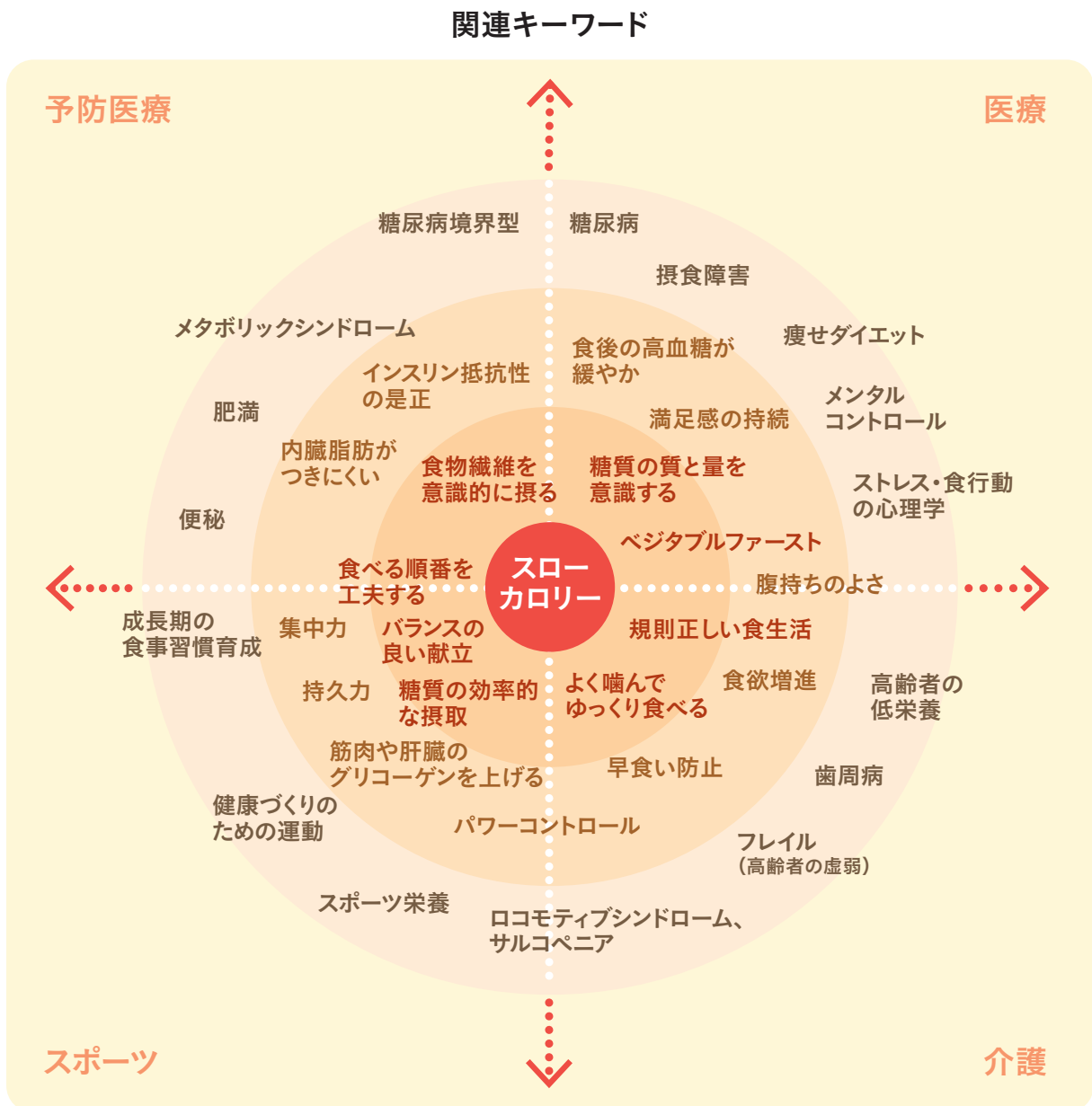
生活習慣病の増加とスローカロリー

生活習慣病の増加は、食生活の“質”の変化が大きき要因として考えられます。従来、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。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。

2020-21年は、新型コロナウイルス感染症（コロナ禍）にともなう生活環境の変化のなかで、健康的な身体づくり、食への関心も高まっているといえます。コロナ禍およびニューノーマルな生活では、スローカロリーというキーワードは重要性を増してくると考えています。

スローカロリーの活用

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。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、様々なテーマに活用できるようになると考えられます。



スローカロリーのコンテンツ、教育用資材

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



スローカロリー情報ファイル

糖尿病ネットワーク

糖尿病の医療関係者、糖尿病患者さんなどへの情報提供

保健指導リソースガイド

生活習慣病の予備群を指導する、保健師、看護師、管理栄養士などへの情報提供



スローカロリー3分間ラーニング

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

スローカロリーをわかりやすく解説。食事指導、講演会、病院待合室での放映など、様々なシーンで活用可能です。

スローカロリーガイドブック

ホームページよりダウンロード可能です。A4版カラー8P

Webセミナー

2020年度2回公開

第1回 スローカロリーとは何か

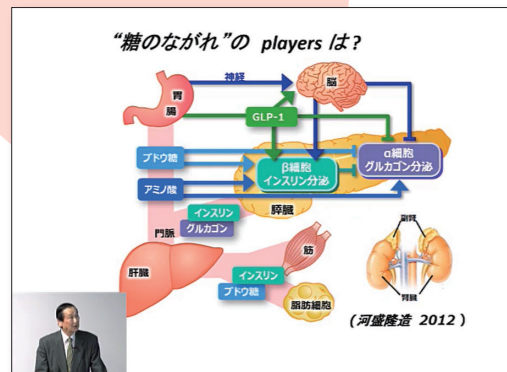
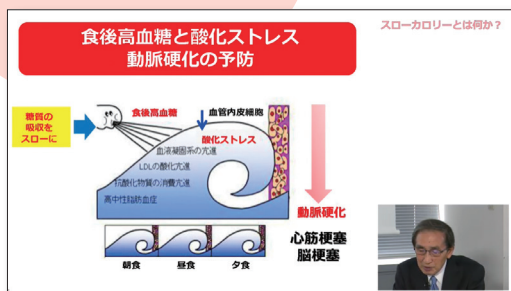
第2回 スローカロリーとスポーツ

「ロードバイクとスローカロリー」

年次講演会(講演・トピックス)

第7回年次講演会の講演を継続公開中

「“糖の流れ”を意識して血糖値スパイクを防ぐ」他



知識普及・交流(年次講演会など)

2020年度第7回年次講演会(テーマ:食後高血糖とスローカロリー)は、3月21日～4月22日までWeb講演会として開催致しました。講演は、当研究会・理事 河盛隆造先生のインスリン生誕100周年記念講演「“糖の流れ”を意識して血糖値スパイクを防ぐ」と宮下政司先生(早稲田大学スポーツ科学学術院運動代謝学研究室准教授)による講演「運動とスローカロリー:血糖コントロールの重要性」の2題。さらに、スローカロリー関連企業の発表を3題収録しています。各講演は、トピックスとして継続公開中です。

スローカロリーの普及のための専門家や産業界との連携を強化

スローカロリーのノウハウを共有し、一般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。今後も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。

研究会概要 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。

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]
大内尉義 [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]
田中 明 [女子栄養大学臨床栄養医学研究室教授/附属栄養クリニック所長]
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]
宮下政司 [早稲田大学 スポーツ科学学術院 運動代謝学研究室 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]

賛助会員 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

[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