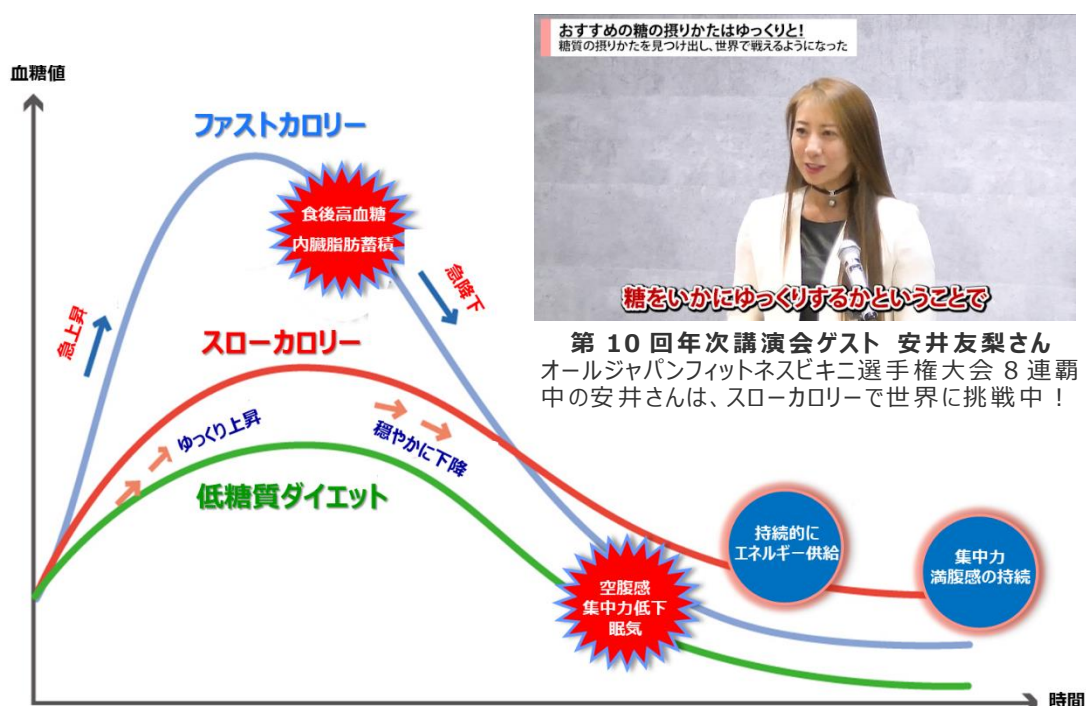


一般社団法人 スローカロリー研究会

事業報告書

2023-2024



スローカロリーとは？

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、血糖変動を穏やかにし、過剰な脂肪蓄積や生活習慣病のリスクを抑制するとともに、集中力やエネルギーを持続させます。糖質を制限するのではなく、質の良い糖質の摂り方を工夫し、楽しく活かに満ちた人生を送る。スローカロリーは、スマートライフのための健康法です。



一般社団法人 スローカロリー研究会

Association of Slow Calorie Research for Health

主な活動報告

■企業インタビューの実施

1回	井村屋株式会社	2022.3.2 エネルギー補給食としての羊羹から進化した「スポーツようかん」-和菓子の老舗 井村屋がめざすスローカロリー ▶ http://slowcalorie.jp/press_release/000545.html
2回	株式会社榮太樓總本舗	2022.3.14 スローカロリーとおしさ-江戸時代よりの「おしさ」を継承する榮太樓總本舗 ▶ http://slowcalorie.jp/press_release/000550.html
3回	株式会社ブルボン	2022.06.27 勝つための栄養プログラム「WINGRAM」-スローカロリーでアスリートを支援する株式会社ブルボン ▶ http://slowcalorie.jp/press_release/000579.html
4回	キューピー株式会社	2023.02.03 サラダファーストとスローカロリーライフ-キューピー株式会社 ▶ http://slowcalorie.jp/press_release/000623.html

※ご登場頂いていない賛助会員の皆様にはぜひご参画をお願い申し上げます。

■年次講演会（Web 講演会）（第7～10回）

<p>第10回 2024.02.28 講演動画公開中！</p>	<p>テーマ：筋トレとスローカロリー ▶ http://slowcalorie.jp/lecture-y/index.html ゲスト講演「おすすめの糖の摂りかたはゆっくりと！」安井友梨さん Part1 糖質の摂りかたを見つけ出し、世界で戦えるようになった！（収録時間 09:59） Part2 トークショー「からだの燃費が落ちると、何を食べても太ってしまう！」（収録時間 12:44） Part 3 トークショーQ&A（収録時間 06:21） 30歳になった頃にボディビルを始め、10年間で世界の頂点に上りつめた安井さん。ダイエットと両立可能な糖質（スローカロリー）の摂り方を見つけ出し、それができるようになった頃から世界で戦えるようになったとのこと。安井さんの具体的な食事のとり方や糖質制限などの経験語っていただきました。 講演2「一般の方が自宅やジムでトレーニングを行う際の栄養摂取」鈴木志保子先生 中食などが主体となった現在の食環境では、「バランスよく食べましょう」というフレーズを伝えるのみではもう栄養指導が成立しない。日本栄養士会は「間食」を摂ることを前提とした栄養指導も是とする方向にしたことや一般の方のトレーニングを行う際の栄養摂取は、タンパク質を増やす必要のあるケースは実際には少なく、むしろ糖質をしっかり摂った方がよいといったことを解説いただきました。</p>
<p>第9回 2023.03.08 講演動画公開中！</p>	<p>テーマ：食後の高血糖・高脂血症とスローカロリーライフ ▶ https://slowcalorie.jp/press_release/000647.html 講演1「和食とスローカロリー」 家森幸男先生 Part1 WHO 世界共同研究でわかった和食の特色（収録時間 20:13） Part2 スローカロリーの和食を健康長寿に生かす（収録時間 15:34） 講演2「動脈硬化リスクとしての食後高トリグリセリド/TG血症を考える」 田中 明先生 Part1 レムナントは食後高脂血症の有用な指標（収録時間 12:03） Part2 レムナントとインスリン抵抗性・動脈硬化促進（収録時間 16:02） 【スローカロリー実践報告】「血糖値に優しい補食のレシピ開発」（収録時間 11:45） 森 真理先生</p>

<p>第8回 2022.03.01 講演動画 公開中！</p>	<p>テーマ：スローカロリーとフレイル・サルコペニア ▶http://slowcalorie.jp/press_release/000624.html 講演 1 「高齢者のフレイル・サルコペニアと栄養」 大内 尉義先生 講演 2 「現代人の栄養障害対策～スポーツロジックを生活習慣病の予防や治療に活用しよう」 河盛 隆造 先生 講演 3 「パラチノース摂取が高齢糖尿病患者の血糖に与える影響～持続型血糖測定器を使用して～」西村 一弘 先生 ※総再生回数（～2023.3）664+9,977(外部専門職サイト) 総数 10,641 回</p>
<p>第7回 2021.03 講演動画 公開中！</p>	<p>テーマ：食後高血糖とスローカロリー 講演 1 「“糖のながれ”を意識して、血糖値スパイクを防ぐ」 河盛隆造先生 ▶http://slowcalorie.jp/press_release/000499.html 講演 2 「運動とスローカロリー：血糖コントロールの重要性」 宮下政司先生 ▶http://slowcalorie.jp/press_release/000498.html 【スローカロリー関連企業報告】 「インサリンの食後血糖値の上昇抑制について」（DKSH ジャパン株式会社） 「日常生活における手軽な血糖ケア」（松谷化学工業株式会社） 「医療分野におけるパラチノースの活用事例」（株式会社明治） ※総再生回数（～2023.1）2,710+19,151(外部専門職サイト) 総数 21,861 回</p>

■その他

<p>トピックス</p>	<p>習慣的に摂取している糖質をイソマルツロースに変えると動脈硬化進展が抑制～日本人を対象とした無作為化比較試験～ ▶https://slowcalorie.jp/news/2023/000637.html 日々摂取している糖質をスクロースではなくイソマルツロース（パラチノース）に変えることで、動脈硬化の進行が抑制される可能性を示唆する研究報告〔小林亮太、他：Heart and Vessels, 2023〕の概要を紹介。本研究は、「イソマルツロースの食後血糖抑制作用は動脈硬化リスクを低下させる—摂取後の上腕足首間脈波伝播速度(baPWV)がスクロースと有意差」〔小林亮太、他：Nutrients. 2021 Dec 15;13(12):4493, https://slowcalorie.jp/press_release/000541.html〕に続く研究となります。</p>
--------------	---

その他、Website での情報提供を適宜行っています。

スローカロリー教育資材（公開中）

■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

▶<http://slowcalorie.jp/guidebook/>

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

▶<http://slowcalorie.jp/movie/>

第1回「スローカロリーとは何か」

第2回「ロードバイクとスローカロリー—日本縦断ギネス世界記録への挑戦！」



スローカロリー研究会概要

当研究会は、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

(敬称略)

理事長	宮崎 滋	結核予防会理事・総合健診推進センター長
理事	河盛 隆造	順天堂大学名誉教授
	大内 尉義	虎の門病院 顧問・東京大学名誉教授
	難波 光義	宝塚市立病院 事業管理者
	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
	田中 明	女子栄養大学名誉教授
	宮下 政司	早稲田大学 スポーツ科学学術院 運動代謝学 教授
	室橋 尚子	株式会社ブルボン 品質管理部
	檜村 淳	DM 三井製糖株式会社 ライフ・エナジー事業開発本部 事業開発部
監事	西村 一弘	駒沢女子大学健康栄養学科教授、東京都栄養士会会長
	柴崎千絵里	筑波大学附属病院 病態栄養部
顧問	冢森 幸男	武庫川女子大学 国際健康開発研究所教授

●賛助会員

井村屋株式会社	株式会社ブルボン
エクスポーション合同会社	株式会社ボディフィット
サクラ食品工業株式会社	DM 三井製糖株式会社
株式会社トミゼンフーズ	
ニュートリー株式会社	

●メルマガ登録メンバー 1,070名

医師 59名、管理栄養士 364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、その他専門職 53名
その他の企業・団体関係 96名

【お問い合わせ】 一般社団法人スローカロリー研究会
〒602-0933
京都市上京区武者小路町 416 ベネヴィータ 101
NPO 法人世界健康フロンティア研究会内
TEL : 075-366-8309 FAX : 075-366-8310
E-Mail info@slowcalorie.jp

2024.03.31 作成