

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

食事の糖質管理はダイエットだけの話ではない？
健康づくりのための運動やスポーツ選手のパフォーマンスにも
かかわる糖質摂取の極意

日時：2015年6月26日(金)14:30～16:00(開場 14:00)
場所：JPタワー・KITTE 5階 カンファレンスルームB

本日の
プログラム

14:30～	司会よりプログラム説明
14:35～	スローカロリーと身体活動 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]
14:55～	スポーツ栄養の観点からみる スローカロリーの活用について 鈴木志保子先生[神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授]
15:15～	トークセッション(鈴木先生×Shiecaさん) Shiecaさん[フィットネスライフ コーディネーター]
15:25～	糖質摂取の意義と体内メカニズム 宮坂清昭[三井製糖株式会社商品開発部]
15:35～	質疑応答
15:50	終了
15:50～16:20	名刺交換、取材個別対応

[主催] 一般社団法人 スローカロリー研究会

[後援] 三井製糖株式会社

ご挨拶

一般社団法人
スローカロリー研究会理事長

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長]



プロのアスリート達は、技術的な指導を行うコーチや身体のメンテナンスを行うトレーナーに加え、身体づくりを栄養面から支える“スポーツ栄養士”という専門家をつくるのが常識です。“スポーツ栄養士”の存在は一般の人にはあまり知られていませんが、体育会系のマインドを持ち、科学的な栄養理論を実践・指導しているプロフェッショナル集団。彼らは、陸上競技、マラソン、水泳、サッカー、ラグビー等々、チームに加わり競技特性や選手に合わせて内側から身体を作り、競技中のパフォーマンスをコントロールしていく役目を担っています。オリンピックやワールドカップ、プロリーグをはじめ、実業団、小児のスポーツエリート育成、等々、幅広く活躍しています。

健康づくりのための運動も、競技スポーツも、身体が資本です。そして、どんな運動でもエネルギー源である“糖”の存在は欠かせません。筋肉は“糖”がないと動きませんし、脂肪を付けるのも減らすのも“糖”が関係しています。持久力を上げるには？瞬発力を上げるには？健康づくりのための運動では？

今回、そんな“糖”を操るスポーツ栄養界のカリスマが、“スローカロリー”の意義を解説します。これまで一般的に“糖”は摂取量をどれだけ抑えるかが健康づくりやダイエットの命題でした。しかし健康づくりをはじめ、プロスポーツにおいても、栄養の第一線では“糖”の量だけでは限界があり、中長期的なスパンでの身体づくりを実践するには、“糖”の質やバランス、そして摂り方（食べ方）の工夫を目的やライフシーンに合わせ、実践していくことがゴールドスタンダードになっています。

そんな新時代のメインテーマとして期待されているのが、様々な目的に対応可能な“スローカロリー理論”。スポーツ栄養領域のみならず、健康づくりとしてのポテンシャルを食べ物でどう上げるか？本日の講演が、皆さまの実践指導にお役立ていただけますと幸いです。

演者紹介

一般社団法人
スローカロリー研究会理事

勝川史憲

[慶應義塾大学
スポーツ医学研究センター教授]



‘スローカロリー’とは、体内でゆっくり消化・吸収されるエネルギーと定義します。同じエネルギー量の糖を摂取しても、食後の血糖の上昇の程度は、食品により大きく異なり、その程度を glycemic index (GI 値) で表します。

健康運動の対象となる生活習慣病予備群の方では、GI 値の低い食品が食後の血糖上昇の抑制を介して心血管病リスクの低減や、内臓脂肪の減少などの効果をもたらすことが期待されます。

一方、アスリートの運動耐容能は、運動開始時点での骨格筋内のグリコーゲン貯蔵をいかに増やし、また、運動開始後はその減少をいかに抑えるかが重要なポイントです。運動後の筋グリコーゲンの再合成には GI 値の高い食品、運動前の糖質摂取でグリコーゲンの減少を抑えるには低 GI の食品が有利とする研究成績が多いようですが、明らかにしなければならない課題も多いのが現状です。

本日は、健康運動の対象者やアスリートのパフォーマンス向上における‘スローカロリー’の意義と今後の課題について概説します。

【略歴】 昭和 60 年慶應義塾大学医学部卒。同・医学部内科学教室・腎臓内分泌代謝研究室を経て、平成 4 年より慶應義塾大学スポーツ医学研究センター。平成 23 年より同・教授。若年成人のメタボリック症候群、肥満、耐糖能異常、脂質異常症、高血圧など、生活習慣病に対する食事療法、運動療法が専門。

所属学会：日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本臨床スポーツ医学会、日本体力医学会、日本臨床栄養学会、日本総合健診医学会、日本臨床運動療学会、アメリカスポーツ医学会、北米肥満学会ほか

一般社団法人
スローカロリー研究会理事

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]



スポーツ栄養学とは、「運動やスポーツによって身体活動量が多い人に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化したもの」と定義し、その対象者は、アスリートだけではなく健康の維持増進のために運動をしている人も含まれます。

活動中に糖質の供給が低下するとパフォーマンスの質の低下、そしてそれが長時間に及ぶと糖新生という現象が起こり、筋肉が失われてしまいます。この状態を避けるためには、2つのポイントがあります。

1つ目は、活動前に筋や肝グリコーゲンを十分に補充すること。身体活動によって失われた筋と肝グリコーゲンは長時間かけて補充します。そのため、急激に血糖値を上昇させる食品を摂取するよりも、マイルドに血糖値を上げて、その後、血糖値を正常範囲内でガラガラと維持して補充を進めていくことを考えなくてはなりません。

2つ目は、活動時間が長い場合、運動中に糖質を補給すること。運動中にしっかりと食べることは不可能なので、糖質を効率よく補給する方法が必要になります。

実は、この2つのポイントを満たすのにスローカロリーが有用です。食事の内容に食材をちょっと工夫することでスローカロリーを実践できます。ただしスローカロリーでも、運動やスポーツの場合は食物繊維が豊富な食品で早く満腹になってしまい、必要なエネルギー量が摂取できないのは困りますので、パラチノースのような糖で補給します。

スローカロリーは、アスリートが行う高強度の身体活動だけではなく、健康の維持増進のためのマイルドな身体活動にも応用できます。スローカロリーの概念が広く認知・普及し、上手に取り入れてもらえたら嬉しいです。

【略歴】 管理栄養士、公認スポーツ栄養士。日本栄養士会理事、日本スポーツ栄養学会会長。北京オリンピックで金メダルに輝いた日本女子ソフトボール代表チームなど、多数のスポーツ現場で栄養サポートや指導を行う他、日本体育協会、日本プロゴルフ協会、スポーツ医科学センターが実施する講演などを全国で行う。また、厚生労働省 運動基準・運動指針の改定に関する検討会構成員、「平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査委員会」委員長も務め、健康増進やメタボ予防・改善、子どもの発育・発達についても研究や指導を行っている。

Shieca

[フィットネス ライフ コーディネーター]



【略歴】 1979 年生まれ。体形の崩れや体力低下に悩み、2007 年にジムに入会、本格的に筋力トレーニングを始める。08 年より JBBF 主催ミス・ボディフィットネス選手権大会に挑戦し、10 年 4 月にオールジャパン準優勝。同年に日韓親善コンテスト日本代表、翌 11 年には東アジア選手権代表に選出された。現在は「Beauty Building」を掲げ、フィットネスが生活にもたらず楽しさを伝えるために、実技を取り入れたセミナーを中心に活動。また、筋トレなどのフィットネスモデルも多数務める。著書に『Beauty Building』（ベースボール・マガジン社）『キレイとかがやきをつくる美ツイストストレッチ』（高橋書店）がある。



宮坂清昭

[三井製糖株式会社 商品開発部]

【略歴】 1984 年京都生まれ、長野県育ち。2004 年に京都大学農学部に入學。生物・植物に関心が強く、2008 年に京都大学大学院に進学後は砂糖水で植物を培養する研究を行う。研究室で使っていた砂糖がスプーン印の物であったことから、三井製糖に関心を持ち入社を志望。2010 年入社し、消化吸収が穏やかである二糖類パラチノースの研究開発に携わる。現在に至るまで砂糖の重要性和、緩やかに吸収するスローカロリーの重要性を訴えている。

当会の活動概要

スローカロリーとは、糖質の“質”、“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できる糖質（エネルギー）を摂ることで、急激な血糖上昇、過激な脂肪蓄積を抑えることです。そのために、食物繊維の多いものをメニューに取り入れ、たくさん噛み、時間をかけてゆっくり食事を摂る。そして規則正しい食習慣を身につけることで消化しやすい身体をつくる、という広義の考え方にまで及びます。

糖尿病や肥満等の生活習慣病のリスクを低減するためには、エネルギーの「量」のみで判断するのではなく、体内での使われ方といったその「質」を考慮することが大切です。また、糖質は私たちが生きるために必要なエネルギー源であり、思考や活動のために中心的な役割を果たしており、糖尿病患者さんはもちろん、成長期の子供や妊婦さん、高齢者、持久力や瞬発力を必要とするスポーツ選手など、それぞれの生活環境の中で、年齢や体調、趣向に合わせて必要なエネルギー量、栄養バランスを維持しながら、糖質を上手に摂取することが必要です。

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26年2月10日に設立しました。

[活動]

- ①スローカロリーの概念、意義に関する調査・研究および学術データの蓄積
- ②スローカロリーに関する知識の普及啓発
- ③スローカロリー普及に取り組む医療・保健指導従事者、関連諸団体、企業等との連携
- ④スローカロリーを活用した製品・サービスの開発の支援と普及促進
- ⑤その他、この法人の目的を達成するために必要な事業

スローカロリー研究会とは?
ご挨拶
活動目的/定款
主な活動
役員/組織
研究会概要
プレスリリース

食物繊維の多い献立 糖質の量や質を吟味する
小腸からの消化吸収がゆっくり
規則正しい食生活
サラダを先にたべる よく噛んでたべる

スローカロリーってどんなこと?
小腸からの消化吸収がゆっくり
食物繊維の多い献立 糖質の量や質を吟味する
サラダを先にたべる よく噛んでたべる
規則正しい食生活

スローカロリーを実践しよう
食品
食べ方
ライフステージ
疾患予防と健康

関連分野の専門家からスローカロリーの活かし方
糖尿病
肥満・メタボ
摂食障害
スポーツ・部活動
ダイエット・やせ

プレスリリース・活動レポート
06月17日
【報道関係者の方へ】スローカロリー研究会主催セミナー 取材のご案内
05月08日
第1回スローカロリー研究会講演会 詳細・プログラム
03月31日
当会のメンバー募集がスタート！プレゼント付き
03月06日
テレビ東京「NEWS アンサー」で、スローカロリー研究会が紹介されました
03月02日
一般社団法人スローカロリー研究会のホームページがオープンしました

ニュース
06月17日
【参加者募集！】6/26 当会主催セミナーを開催します！
06月04日
認知症を予防するための食事スタイルが判明 糖尿病や肥満の改善効果も
05月25日
外食に注意 肥満と高血圧を予防するための8つの注意点
05月22日
体重を減らせば糖尿病は治せる？ 体重コントロールが決め手
05月15日
ダイエットを成功させる方法 メタボや肥満を解消する食物繊維の威力

<http://slowcalorie.jp>

[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長]

理事

難波光義[兵庫医科大学 内科学糖尿病科主任教授]

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[武庫川女子大学 国際健康開発研究所講師]

奥野雅浩[三井製糖株式会社 商品開発部]

監事

西村一弘[東京都栄養士会会長]

柴崎千絵里[東京女子医科大学病院 栄養管理部主任]

顧問

家森幸男[武庫川女子大学 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 理事長]

[協賛]

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、株式会社ボディフィット、三井製糖株式会社、ミヨシ油脂株式会社

(50音順)



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

〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 第7東洋海ビル8階 創新社内

Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 E-Mail info@slowcalorie.jp URL <http://slowcalorie.jp>