

報道関係者各位

一般社団法人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～」を開催
～ダイエット糖質の関係性をテーマにした講演・トークセッションを実施～

一般社団法人スローカロリー研究会

一般社団法人スローカロリー研究会(事務局:東京都港区、理事長:宮崎滋)は、2016年5月24日(火)、「糖質とダイエット ～糖質を正しく摂取するには～」と題したセミナーをコングレスクエア日本橋にて開催いたしました。

糖質制限ダイエットの是非について注目される中で、エネルギー源であり人々が食事を楽しむために欠かせない「糖質とダイエット」について、医学的・栄養学的観点から各専門家が議論しました。『スローカロリー』の考え方について再発見いただき、その取り入れ方『糖質スローオン』の重要性について理解いただいたセミナーとなりました。

まず、当研究会理事長の宮崎滋(公益財団法人結核予防会理事・総合健診推進センター長)が、会に先駆けたご挨拶として、スローカロリー研究会のご紹介と設立の背景、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「スローカロリー」の概念について説明しました。

続いて、日経BPヒット総合研究所首席研究員の西沢邦浩氏が登壇。「“糖質オフ”に対する環境の変化」と題し、近年糖質制限食を取り入れる人が増えている現状を紹介。さらに、当研究会の理事の森真理(武庫川女子大学国際健康開発研究所講師)が、「スローカロリーの考え方と若者の食生活の実態について」と題し、中高生を対象者にスローカロリー食品を摂取してもらった実験などについて説明しました。

また、東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝内分泌内科主任教授宇都宮一典氏、日本獣医生命科学大学客員教授佐藤秀美氏を招き、西沢氏と「糖質との正しい向き合い方」を考える～糖質スローオンの重要性」をテーマとしたトークセッションを行いました。登壇いただいた3名には「糖質制限ダイエットは何が問題なのか?」「日本人は糖質を摂りすぎているのか?」「糖質って悪者なの?」「糖質との正しい向き合い方とは?」「糖質スローオン」とは?」の4つのテーマに対し、それぞれの専門領域の見地からお話いただきました。

会にはスローカロリーに強く関心をもつ食品メーカーなどの企業関係者、メディア各社が約100名出席し、終了後にも各演者への個別質問に長い列ができました。参加者には当研究会が監修した「スローカロリーBOOK」や協賛各社の商品とともに、当研究会の事業を紹介する「Annual Report 2015-2016」を配布いたしました。



＜一般社団法人スローカロリー研究会に関する問い合わせ＞

一般社団法人スローカロリー研究会 事務局(創新社内) TEL:03-5521-2881 FAX:03-5521-2883

＜本セミナーに関する問い合わせ＞

一般社団法人スローカロリー研究会主催セミナー広報事務局 担当:中村、中山、保田
TEL:03-5771-9960 FAX:03-5771-5524

これまでの多くの栄養学は、糖質やエネルギーを制限することによって、肥満や糖尿病を治療する、あるいは健康改善を目指すという糖質オフ、カロリーオフであったが、今後は新しく、ゆっくりとした糖の吸収を導き出す、スローカロリーの実践方法「糖質スローオン」の重要性を提唱したい。
糖質を「質」の観点から、どのような糖質を摂れば良いか、その糖質が身体にどのような影響があるのかを考えていく考え方や、また、糖質をゆっくりと加えていくことによって、健康に対してどのような効果があるかという「摂り方」の視点について、研究会として広く知らしめていきたい。

日経BPヒット総合研究所 主席研究員 西沢邦浩氏のコメント

3 大栄養素のなかで、炭水化物の摂取量がずっと低下傾向にある。それと反比例するように若い世代で痩せが増え、20代女性では20%を超えているのは問題だ。糖質はエネルギー源として重要。そして、多くの研究で、穀物から摂取する食物繊維量が増えるほど、2型糖尿病リスクが下がり、太りにくくなることがほぼ明らかになっている。炭水化物が含む食物繊維は、全身の健康の要である腸にも不可欠。
糖質オフという極端な考え方より、食物繊維を多く含む穀物を食べ、野菜から食べ始める「ベジタブルファースト」で、急激な血糖値上昇を避けつつ緩やかに糖質を摂取する、という糖質スローオンの実践が望ましいと思われる。

武庫川女子大学 国際健康開発研究所講師 森真理先生のコメント

スローカロリーは、「肥満者や糖尿病のリスクがある人」「スポーツを実践している人」「中高生など若い世代」「美容や健康維持を意識する世代」、それぞれに有効である。
食物繊維やタンパク質・ヨーグルトなどの乳製品・酢などと一緒に摂取する食べ方、食物繊維から先に食べるなどといった、食事の摂り方に食後の運動を加えて、糖質オフではなく、「糖質スローオン」を実践する事が重要だということを、これから広めていきたいと考えている。

東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授 宇都宮一典先生のコメント

これまでの研究結果は、糖質を制限すれば、総エネルギー摂取量が減少している。糖質だけ制限すれば、エネルギー制限をしなくても、肥満や糖尿病がよくなるという結論を出すことはできない。また、観察期間中の脱落例が多く、糖質制限が楽だというわけではない。糖質制限の研究はどれも観察期間が短く、他の栄養素が増えることによる長期の安全性は確認されていない。
ただし、総エネルギーを制限するという前提において、糖質を制限したほうが、体重が有効に落ちる可能性はある。総エネルギーを適正化し、嗜好に合わせて楽しみながら、長期的に遵守できる食事内容を考えることが必要である。

日本獣医生命科学大学 客員教授 佐藤秀美先生のコメント

ヒトがエネルギー源として利用できる栄養素は、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質の3つである。糖質を制限すれば、必然的に高脂肪食が高たんぱく質食となる。これらの食事は、往々にして動脈硬化などを誘因する飽和脂肪酸の過剰摂取につながる。健康の維持・増進のためには、糖質は「量」以上に「質(スローオン)」を考えることが、重要である。
日本人には、「ご飯(糖質)を主食に据えた一汁三菜(汁物、たんぱく質食品の主菜1品、野菜、豆類、キノコ、海藻等の副菜2品)」という、栄養バランスを整えやすい食事構成が根付いている。「糖質スローオン」のためには、この食事構成に、①汁物を“具だくさん”にする、②酢の物等で酸味を添える、③ベジタブルファースト、などの工夫をすると良い。

■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。「質」の観点からは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。「摂り方」としては、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、という考え方などにまで及びます。

■糖質スローオンとは

糖質をオフするのではなく、スローカロリーの考え方を取り入れ、ゆっくり消化吸収される糖質を摂取する日常生活の実践方法です。

【一般社団法人スローカロリー研究会】

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、2015年2月10日に設立しました。

(スローカロリー研究会ホームページ:<http://slowcalorie.jp/>)