

各分野の専門家（研究会理事）も スローカロリーを勧めています！！



宮崎滋 先生
糖尿病内科医
日本肥満症予防協会 理事長

（一般社団法人）スローカロリー研究会は、食事の方法や栄養素の取り方、食品の質を変えることで、特に食後に血糖値や脂質値が上昇しない食品を摂取することで、肥満症や糖尿病、脂質異常症などの発症を防ぎ、健康維持・増進に効果があることを皆様知って頂くために活動しています。カロリー（エネルギー）や、糖質を減らす、即ち「量」を減らすこれまでの食事法から、「質」を重視した食事法への転換を提案しています。

糖質がゆっくり消化・吸収されることで、様々な疾患の予防が可能になるだけでなく、運動・スポーツ時の持続的運動力の維持が得られ、その他にも高齢者や小児の栄養・健康、摂食症の食事等、いろいろな用途がありますので、是非スローカロリーの意義を知り、活用して頂ければ幸甚に存じます。



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 教授

食後の血糖の急激な上昇や過剰なインスリンの分泌を抑えることによって、食後の脂肪燃焼を促すことが知られています。

例えば、食後の血糖の上昇度合いを示す指標であるグリセミック指数（GI）を用いた私たちの研究では、中年女性を対象に歩行の120分前に低GIに設定された朝食を摂ることによって、高GIの朝食と比較して歩行中の脂質代謝を促進し、糖代謝を抑制することを明らかにしました¹。また、加齢とともに食後の血糖およびインスリンの応答が異なるため、単純に低GIの食事を摂ったからといって、すぐに食後の血糖やインスリンの上昇が抑制されるわけではありません。閉経後の女性が低GIの食事を摂って60分後に歩行を行うよりも時間を空けて120分後に歩行を行う方が、歩行後の脂質代謝を促進することを明らかにしました²。

糖質の「質」と「摂り方（他のライフスタイルの改善との組み合わせ）」に着目し、生活の中で「スローカロリー」を意識してみてもいかがでしょうか。

¹ Sakazaki et al., Journal of Nutritional Science. 2023;12:e114.,

² Sakazaki et al., European Journal of Clinical Nutrition. 2025;79:1218-1226.

<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
／東京医科歯科大学 臨床教授

<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、株式会社ブルボン、株式会社ボディフィット、株式会社 YOURMEAL、DM 三井製糖株式会社