

Annual Report

2017-2018

【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 第7東洋海事ビル8階創新社内
Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 E-Mail info@slowcalorie.jp



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、糖質の“選び方”と“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される糖質を摂り、
急激な血糖上昇を防ぎ、過剰な脂肪蓄積を抑えること。

糖質の質と量を意識しながら食品を選び、バランスのよい献立で、
食べ方を工夫しながら、ゆっくり食事を楽しむ。
活力に満ちた毎日を送るために、
規則正しい食生活で適切なエネルギー補給を行う、
そんな広義の考え方にまで及びます。

スローカロリーの食生活は単なるダイエット論ではなく、
健康長寿をめざす食の基本と言えます。



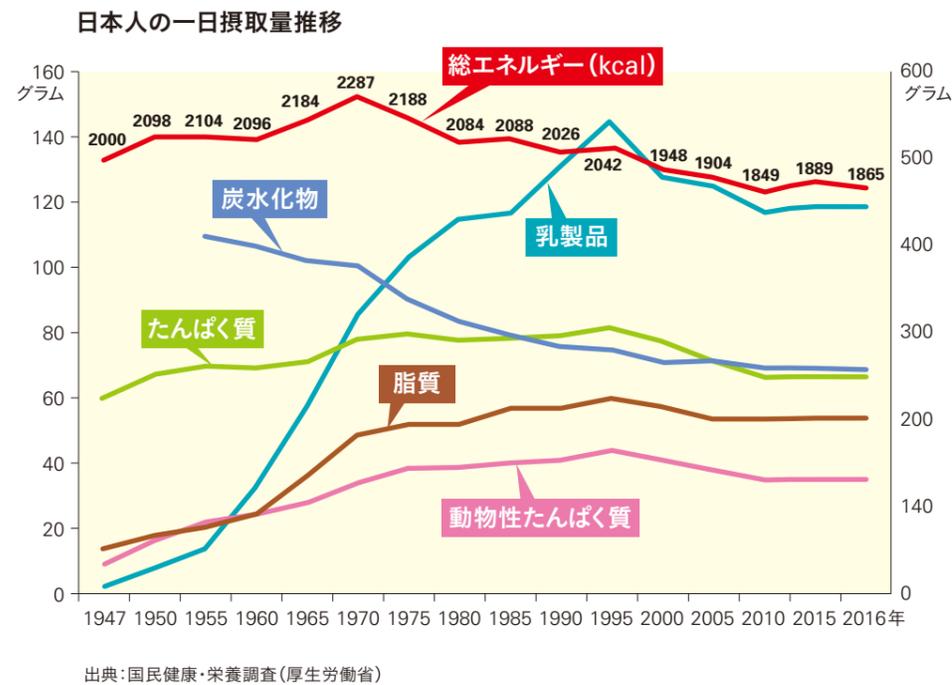
生活習慣病の増加には 食生活の変化が大きく関わっています

日本は世界一の健康長寿国と言われながら、欧米同様に生活習慣病が老若男女に及んでいます。

“寿命が延びたけど、病気も増えた”というジレンマは、高齢化社会の宿命でもあります。生活習慣の変化に起因する飽食と運動不足、とくに食生活の“質”の変化も一因として考えられます。

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。



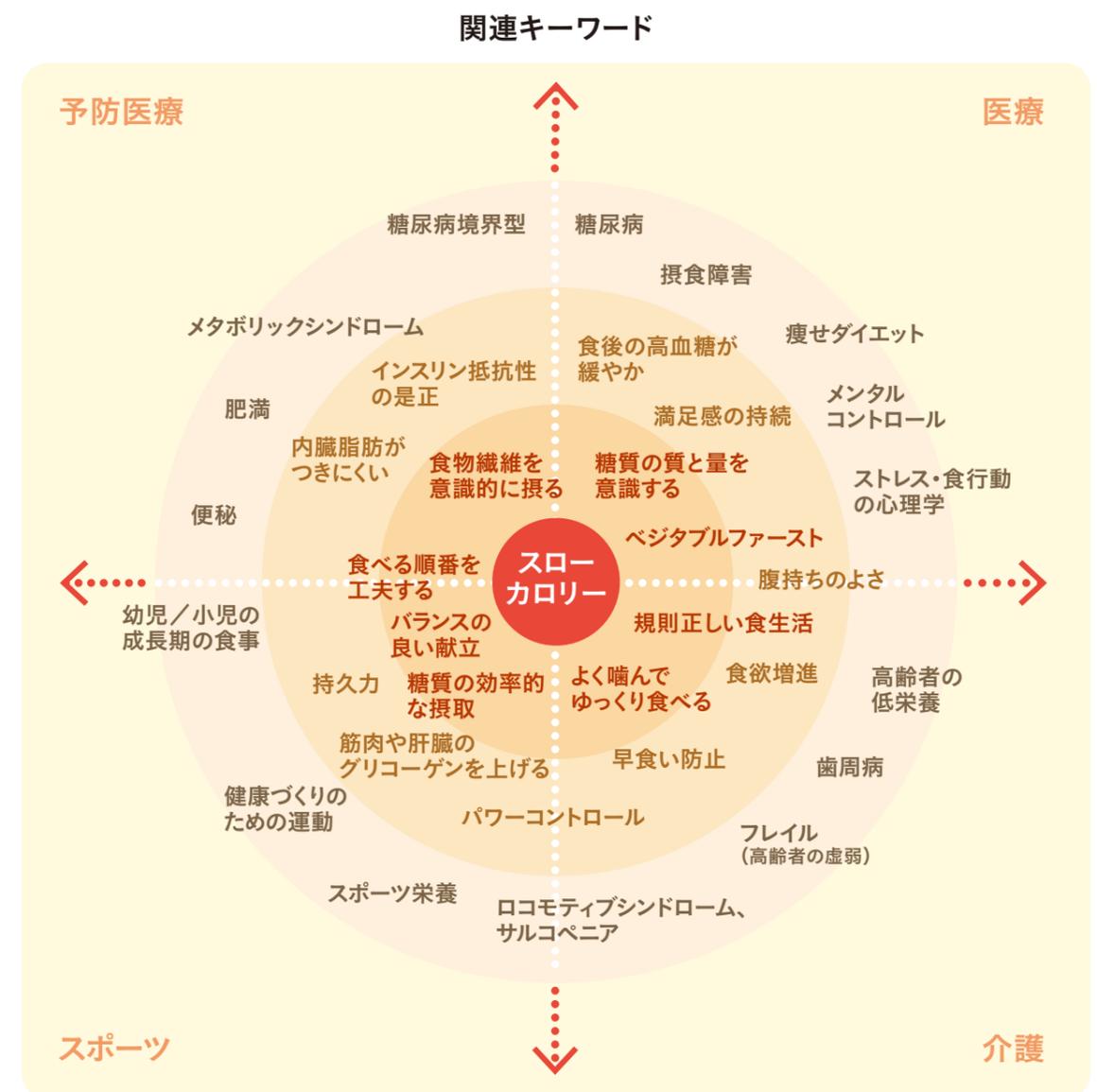
健康的な食生活について語るとき、エネルギーや栄養素の“摂取量”が重要な評価基準として活用されてきました。しかし実は、私たちの食の問題は、摂取量だけでは解決できません。同じ食材でも、料理のしかたや味付け、どんな献立で、いつ、どれくらい食べたか等々、食環境は常に異なりますから、量を測り、把握することは不可能です。

上図「日本人の1日の栄養摂取量の年次推移」を見ると、総エネルギー量や炭水化物の摂取量は減り続けていることがわかります。一方で糖尿病はこの40年で50倍に増加するなど、生活習慣病は爆発的に増えており、食品の“量”だけでなく“質”や食べ方は、私たちの体に影響を及ぼしていることが予測されます。

例えば、炭水化物に含まれる糖質ばかり多量に摂れば高血糖になりますが、様々な食材とともに適切に食べれば、脳や体を動かすエネルギー源として代謝されます。上手に食べて、活発に体を動かし、代謝力が上がれば、筋肉がついて余分な脂肪が減り、健康的に体が維持されるのです。

スローカロリーは、 これからの日本人の健康づくりに 最も重要なキーワードです

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。しかし、糖尿病患者さん、成長期のお子さんや妊婦さん、高齢者、体力を必要とする職種に就いている人、持久力や瞬発力を必要とするアスリートなどそれぞれ適切な糖質摂取が必要です。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、様々なテーマに応用できるようになると考えられます。



研究会概要

目的

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。

主な活動

1. ホームページを拠点とした情報発信と蓄積
[関連分野]
 - 糖尿病や肥満などの生活習慣病に関連する医学、医療分野
 - メタボ予防、保健指導分野
 - スポーツ医学、スポーツ栄養学分野
 - 食品栄養学、農学分野
2. 知識の普及と啓発
 - 基礎知識から専門分野への応用など
 - 教育資料の開発
3. 医療・保健指導従事者への情報発信
 - 登録会員へのメルマガ等による情報発信
 - アンケート調査や産学連携セミナーの開催
4. 産学連携事業の推進
 - スローカロリーを活用した製品開発支援
 - マーケット創出となる事業支援・連携



広義

狭義

【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
[兵庫医科大学病院 病院長]

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]

室橋尚子
[株式会社ブルボン 第二製品開発部]

奥野雅浩
[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]

柴崎千絵里
[東京女子医科大学病院 栄養管理部栄養士長]

顧問

家森幸男
[武庫川女子大学 国際健康開発研究所 所長]

池田義雄
[一般社団法人日本生活習慣病予防協会 理事長]



情報発信と蓄積

情報拠点となるホームページからの情報発信・蓄積を進め、特に医療・保健指導スタッフやメディア関係者の情報源として活用されています。

ホームページではスローカロリーの基礎から実践、教育コンテンツ、関連ニュース、イベント情報などを提供しています。栄養指導を行う医療・保健指導スタッフに長く活用いただける情報サイトをめざしています。

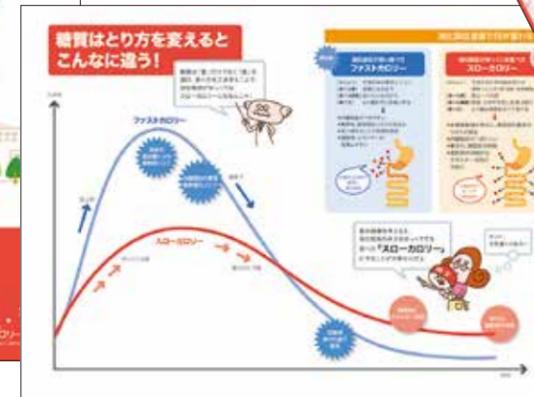
約50サイトがつながる
「日本医療・健康情報研究所」プラットフォームとの連携



教育資材の開発・提供

スローカロリーの教育資材・コンテンツを制作し、ウェブサイトで公開しています。

スローカロリーについて学べるガイドブック、チェックシート、アニメーション動画、タイプ別に実践方法がわかるクイズなど、様々なコンテンツを用意しています。



ガイドブック (A4版カラー8P)
指導箋 (1冊30枚綴り)
QRコード付きPRカード (名刺サイズ)



スローカロリーをわかりやすく解説した動画3話を無料公開しています!

個人視聴はもちろん、食事指導、講演会、病院待合室での院内ビジョン放映など、様々なシーンで活用可能です。全国1,000カ所以上の医療施設で既に使用されている「糖尿病3分間ラーニング」シリーズの特別版として、各回7分近くの豪華バージョン。PCやスマホから無料で閲覧できますので、ぜひご活用ください。



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

活用・実践のサポート

健康づくりや栄養指導に取り入れやすいパッケージの提供をスタートしました。

全国の医療機関、健保組合、自治体、企業内健康推進センターなどに勤務する医療・保健指導従事者に「すろかるアンバサダー」としてご登録いただき、教育コンテンツやサンプル食品の提供により活動をサポート。アンバサダーからの実践報告を集積し、活動の輪を広げていきます。

“おいしい”と“健康”を実践しよう！ Slocalo プロジェクト

すろかる

実践者とその活動をネットワークしていくことで
スローカロリーの実質的な普及を推進します。



*第1期アンバサダーの活用目的アンケートより

知識普及・交流

講演会、産学交流会、講師派遣等により情報提供を行っています。

関連テーマの専門家を招き、一般生活者、医療・保健指導従事者、食品メーカー開発・研究者、報道関係者に向けイベントを行っています。2017年度からは産学交流会「すろかる懇話会」が加わりました。個々の食ニーズから、記録を狙うプロアスリートへの応用など、次世代マーケットとして大きな期待が寄せられており、イベントは毎回好評です。



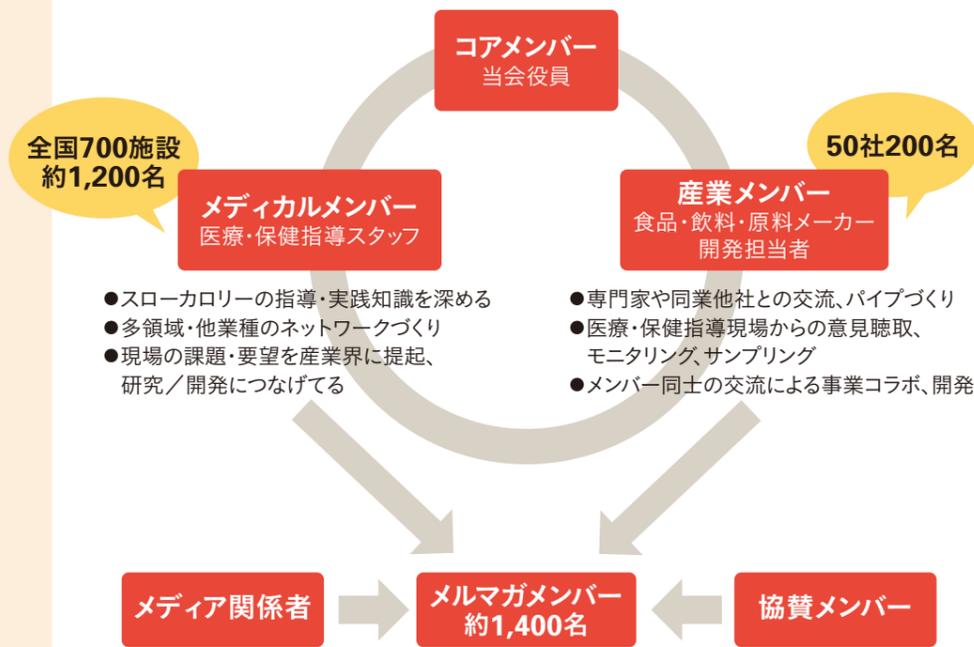
主催/後援イベント

- 第1回スローカロリー研究会設立講演会
「日本人の食生活はスローカロリーが解決する」
～生活習慣病や肥満・メタボ予防からスポーツ選手まで
(平成27年3月4日(水)/ベルサール八重洲)
- スローカロリー研究会主催セミナー
「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」
～パフォーマンスの質を上げる“糖”の重要性を解説!
(平成27年6月26日(金)/東京JPタワー)
- スローカロリー研究会共催セミナー
「スローカロリー寺子屋」“食べることは生きること”
(平成27年9月21日(月)/金剛院 お寺カフェ「赤門テラス なゆた」)
- スローカロリー研究会 第2回年次講演会
「最強宣言! スローカロリーで世界一を狙おう!」
～健康長寿の権威とパワーリフティング日本記録保持者が語る、
最強の食生活とは～
(平成28年3月1日(火)/ベルサール八重洲)
- 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～
(平成28年5月24日(火)/コングレスクエア日本橋)
- 『STOP! 肥満症』推進月間 3団体共催特別講演会
「内臓脂肪肥満の解消とスローカロリーライフ」
(日本肥満症予防協会・スローカロリー研究会・Jミルク)
(平成28年10月13日(木)/ベルサール九段)
- 第20回日本病態栄養学会年次学術集会ランチョンセミナー
「ゆっくり消化吸収される“スローカロリー”」
～スローカロリーの実践による健康寿命延伸!～
(平成29年1月15日(日)/国立京都国際会館)
- スローカロリー研究会 第3回年次講演会
「スローカロリーの意義を語ろう ― 当会活動と関連分野からの近況報告」
(平成29年3月2日(水)/ベルサール八重洲)
- 第1回すろかる懇話会(産学協議会)
スローカロリーのさらなる可能性を語ろう
～スローカロリーマーケットとは何か?～
(平成29年11月9日(木)/フクラシア丸の内オアゾ)
- スローカロリー研究会 第4回年次講演会
「実践! スローカロリー」～上手な糖質活用のノウハウを教えます」
(平成30年3月7日(水)/トラストシティカンファレンス丸の内)

関連テーマの専門家や 産業界との連携

スローカロリーのノウハウを共有し、
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1,400名の登録ネットワークが構築されています。
 今後は関係テーマのオピニオンリーダーを増やし、その意義を共有・蓄積しながら、産学共同事業を生み出していきたいと考えています。

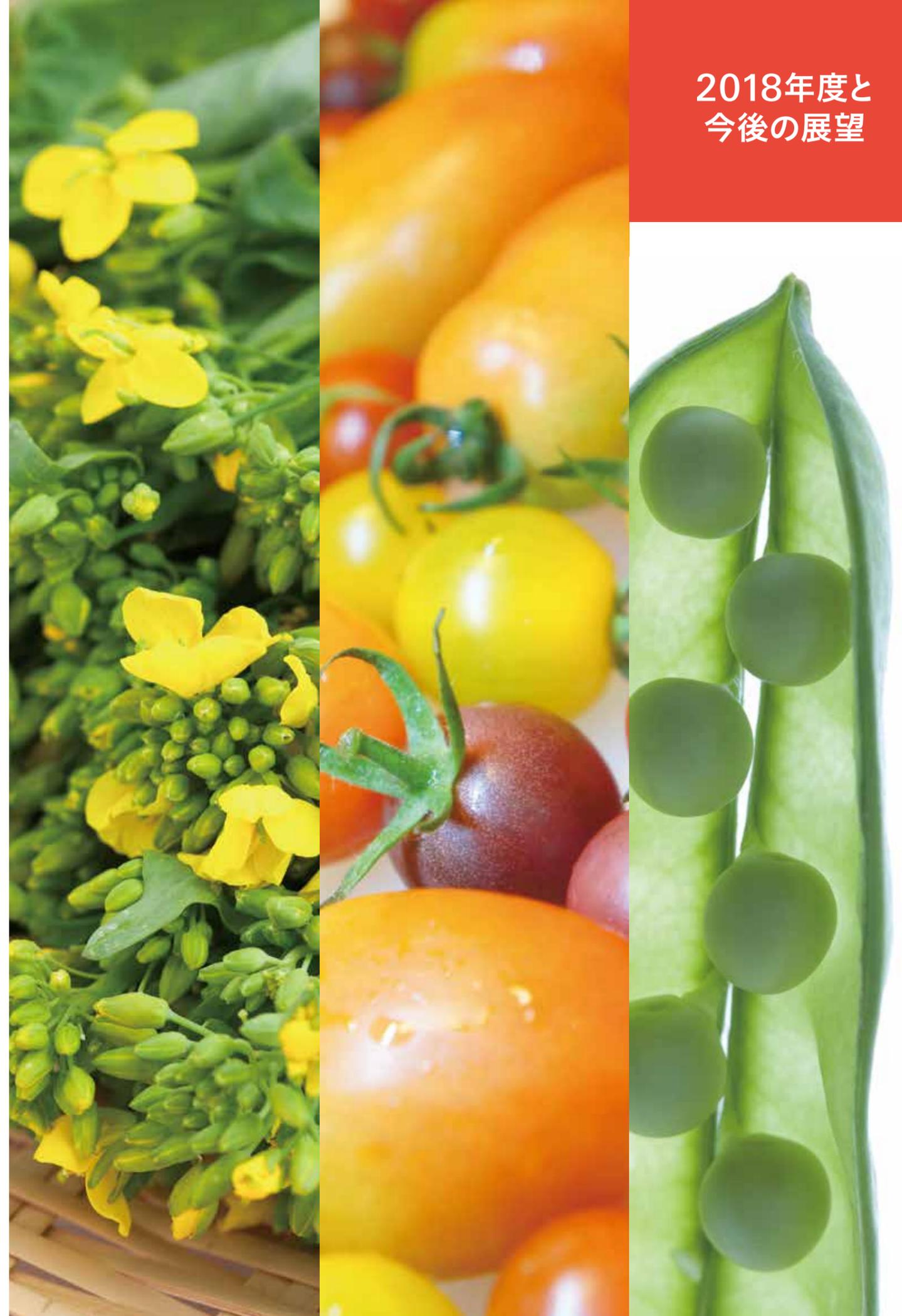


メルマガ登録メンバー **1,381名** (2018年3月1日現在)

医療・保健指導スタッフ 1,192名
 医師 59名、管理栄養士 404名、看護師 214名
 保健師 391名、薬剤師 48名、その他 54名
 健康運動指導士 16名、理学療法士 3名、介護士 3名

企業・団体関係 189名
 企業関係者 162名、団体関係者 27名

2018年度と
今後の展望



2018年度事業計画

引き続き、ホームページを拠点とした情報発信を行うとともに、スローカロリーの認知普及を進める取り組みに尽力いたします。

【継続事業】

1. ホームページでの情報発信
2. 年次講演会、すろから懇話会の開催
3. アニュアルレポートの発行・公開
4. 関連団体との連携事業推進

【新規事業】

1. すろからアンバサダーの本格展開

指導現場で利用できる「スローカロリー啓発BOX」を、全国の医療・保健指導従事者へ配布し実践報告を集積、ホームページでご紹介していきます。

2. Facebook 活用による情報発信

3. その他

元気の源である糖質を適切に活かしていけるよう、私たちはさらにエビデンスを集め、広く情報発信を行い、食のインフラを支える食品メーカーなど産業界とも情報共有を行いながら、産学連携で新たな食の未来を創造していきたいと考えます。

関係者の皆さまには、今後ともご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

