

# Annual Report

2021-2022



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

## 2021-22



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(スロー)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します。さらに、カロリーを安定して供給させるため、集中力や運動時のエネルギーを持続させます。

糖質を制限するのではなく、正しく理解し、質の良い糖質の摂り方を工夫し、楽しく活気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食事法といえます。

最優秀賞



減量期でも栄養素として糖質が必要なことを理解され、栄養バランスもとても良いこれぞ「ザ・スローカロリー」な一皿です!

特別賞



お子さんの食事にもスローカロリーを取り入れている点が素晴らしい!



ゆっくり消化吸収される糖質「パラチノース」を使ったおやつはダイエット中だけでなくぜひお試しください!

優秀賞



スローカロリー食ライフキャンペーン  
2021.11.25-2022.2.16

# 生活習慣病の増加とスローカロリー

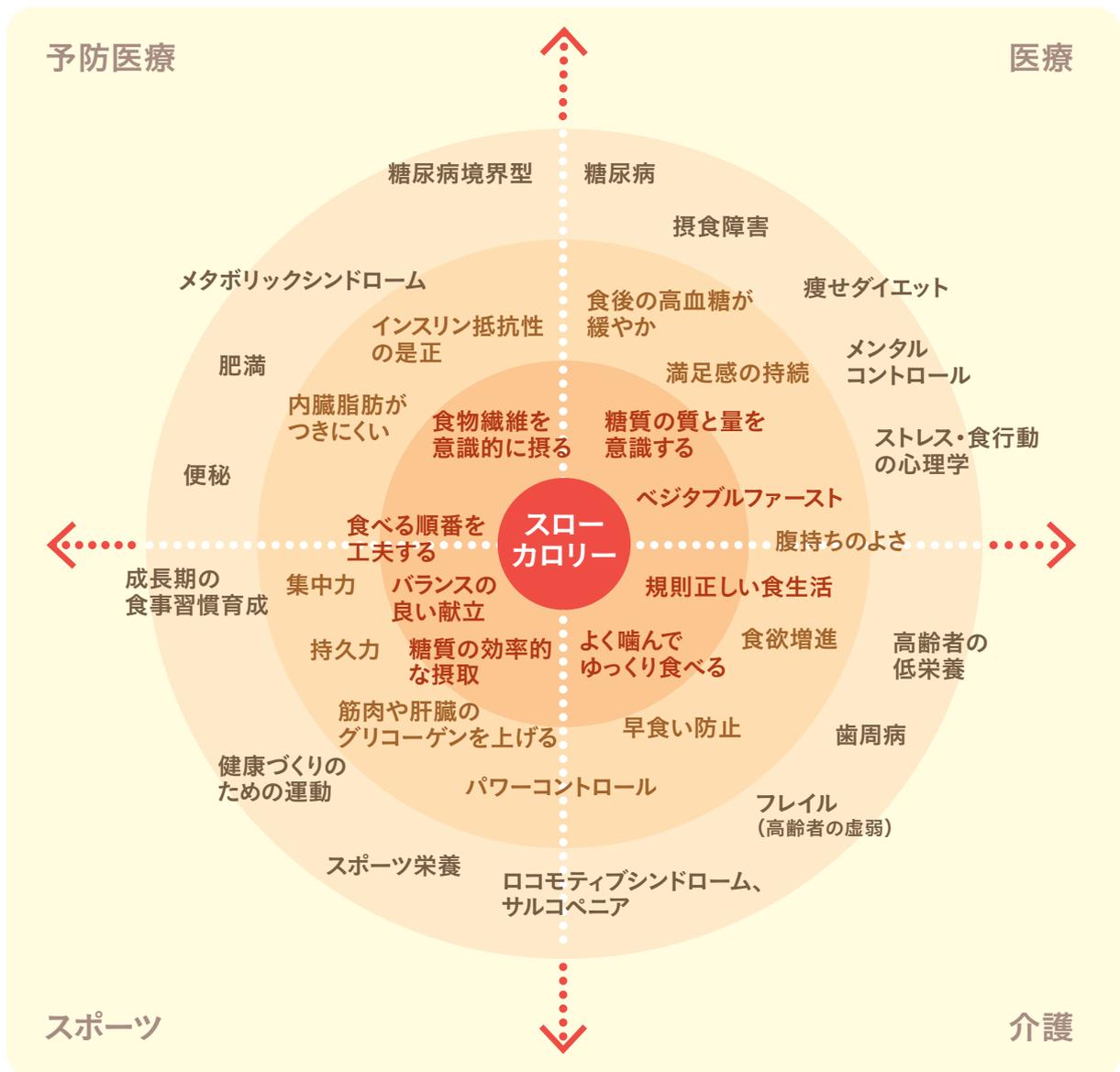
生活習慣病の増加は、食生活の“質”の変化が大きな要因として考えられます。従来、健康的な食生活について語るとき、エネルギーや栄養素の“摂取量”が重要な評価基準として活用されてきました。しかし実は、私たちの食の問題は、摂取量だけでは解決できません。同じ食材でも、料理のしかたや味付け、どんな献立で、いつ、どれくらい食べたか等々、食環境は常に異なりますから、量を測り、把握することは不可能です。では、食生活の“質”はどのように担保されるべきでしょうか。私たちは、スローカロリーがそのキーワードになると考えています。

現在、コロナ禍による生活環境の大きな変化により、健康的な身体づくり、食への関心は高まっています。さらにスローカロリーの考え方は、グローバルに取り組まれているSDGsの目標にも合致しており、スローカロリーというキーワードは今後ますます重要性を増してくると考えています。

## スローカロリーの活用

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。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、様々なテーマに活用できるようになると考えられます。

### 関連キーワード



# スローカロリーのコンテンツ、教育用資材

## スローカロリー研究会

スローカロリーの基礎から実践・教育資材、関連ニュース、イベント情報などのコンテンツを提供



## 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。

## Webセミナー

- 第1回 スローカロリーとは何か
- 第2回 スローカロリーとスポーツ  
「ロードバイクとスローカロリー」



## スローカロリー情報ファイル

### 糖尿病ネットワーク

糖尿病の医療関係者、糖尿病患者さんなどへの情報提供

### 保健指導リソースガイド

生活習慣病の予備群を指導する、保健師、看護師、管理栄養士などへの情報提供



## スローカロリーガイドブック

ホームページよりダウンロード可能です。A4版カラー8P

## 年次講演会(講演・トピックス)

- 第7回・第8回 年次講演会を継続公開中
- 第8回「高齢者のフレイル/サルコペニアと栄養」



## スローカロリーの普及・交流(2021年度の活動など)

- 2022年度第8回年次講演会(Web)は現在公開中です。講演は、スローカロリーとフレイル/サルコペニアをテーマに、大内尉義理事「高齢者のフレイル/サルコペニアと栄養」、河盛隆造理事「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～」、西村一弘理事「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～」の3題を収録しています。
- 当協会の公式Twitterを開設し、「スローカロリー食ライフキャンペーン」を2021年11月25日～2022年2月16日まで実施しました。スローカロリーの考え方にそった多数のご投稿を頂き、一審審査を通過した作品は50作品に及びました。入賞作品は公式サイトで公開中です。
- スローカロリー関連の商品を開発・発売されている企業と当会理事とインタビューシリーズを開始いたしました。2021年度は、関西と東京の和菓子の老舗2社(井村屋株式会社、株式会社榮太樓總本舗)にご登場いただきました。本シリーズは2022年度も継続いたします。



## スローカロリーの普及のための専門家や産業界との連携を強化

スローカロリーのノウハウを共有し、一般生活者への普及を推進します。今後もスローカロリーの認知普及を進めるとともに、スローカロリーの考え方に賛同頂ける産業界との連携により、関連団体を加えた協働イベントを創出し、医療保険指導関係者やメディア関係者、そして一般消費者へのスローカロリーの普及を強化してまいります。

**研究会概要** 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。

- 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 所長]  
**理事** 難波光義 [宝塚市立病院 事業管理者]  
河盛隆造 [順天堂大学 名誉教授]  
大内尉義 [国家公務員共済組合連合会虎の門病院 顧問/東京大学 名誉教授]  
勝川史憲 [慶応義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授]  
田中 明 [女子栄養大学臨床栄養医学研究室教授/附属栄養クリニック 所長]  
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]  
宮下政司 [早稲田大学 スポーツ科学学術院 運動代謝学研究室 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]  
室橋尚子 [株式会社ブルボン 品質管理部]  
櫻村 淳 [三井製糖株式会社 ライフ・エナジー事業本部 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/東京都栄養士会会長]  
柴崎千絵里 [国際医療福祉大学 成田病院 栄養室長]
- 顧問** 家森幸男 [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 名誉会長]

**賛助会員** 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、三井製糖株式会社、株式会社高島屋

[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 創新社内  
Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 E-Mail info@slowcalorie.jp