

報道関係者各位

第2回スローカロリー研究会講演会 「最強宣言！スローカロリーで世界一を狙おう」を開催 ～スローカロリーと健康長寿の関係をテーマにした講演やアスリート鼎談を実施～

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、3月1日（火）にベルサール八重洲にて「最強宣言！スローカロリーで世界一を狙おう！」と題して、第2回スローカロリー研究会講演会を開催致しました。

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「これからのスローカロリー啓発に向けて～次年度事業計画より」として、2015年度の活動報告と次年度の事業計画を発表しました。医療・保健指導スタッフを中心にすでに約800名のメンバー登録が行われている産学ネットワークを次年度は3,000名に拡大していくこと、一般生活者への普及・推進を加速させるために、スローカロリーの概念に見合う製品やサービス等を対象に「スローカロリー推進マーク」を制定し配布すること、さらに一般社団法人日本肥満症予防協会をはじめとする、他団体との連携による情報発信を強化することなどをご説明致しました。

続いて、当研究会顧問の武庫川女子大学国際健康開発研究所教授 家森幸男が「健康長寿の秘訣はスローカロリー」と題し、世界25ヶ国69地域の食生活調査から明らかになった健康寿命と食事の関係について講演。さらにアスリート鼎談では、パワーリフティング74kg級日本記録保持者の大谷憲弘氏を招き、パワーリフティングのデモンストレーションに加え、当研究会理事の神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授・鈴木志保子と、武庫川女子大学国際健康開発研究所講師・森真理とのトークセッションを行いました。

会には管理栄養士や保健師など保健指導関係者、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130名出席し、質疑応答では多くの質問が飛び交い、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」や協賛各社の資料とともに、当研究会の事業を紹介する「Annual Report 2015-2016」が配布されました。



武庫川女子大学 国際健康開発研究所教授 家森幸男先生のコメント

循環器疾患や糖尿病などの非感染性疾患が死因の6割以上を占め、今やアジア諸国でも糖尿病が増加している事を、HEART（Healthy Eating Asians Remain Together、アジアの健康食保全）研究で検証した。アフリカで誕生した人類は飢餓に耐えてアジア大陸まで移動したので、遠方に到達した民族ほど“倹約遺伝子”を有すると考えられ、事実、オーストラリアの先住民では糖尿病が激増していた。食生活の欧米化した日系ブラジル人の4人に1人が50代前半で高血糖症になっていた。そこで、血糖値やインスリンの急激な変化が起きないことから、リスクの低い糖質エネルギー源として知られている甘味料パラチノース（P）と砂糖（S）で無作為割付介入研究を4か月実施したところ、P群はS群に比べ、CTスキャンによる腹部内臓脂肪量と血圧が有意に低下した。大豆食はMgを多く含む天然のスローカロリー食である。“健康ひょうご21 県民運動”で24時間尿中のイソフラボンで大豆摂取の多い群は、インスリンの抵抗性が有意に低い結果となった。健康な消防学生約100人を大豆蛋白で1日30g以上の大豆食と普通食群に分け6週間のクロスオーバーで介入試験を実施した結果でも、大豆食群でインスリン抵抗性改善を認めた。我々の世界調査では、Mgの摂取不足は肥満、高血圧、高脂血症の有意の増加と関係し、スローカロリーがリスクの軽減に重要である事を示唆している。このように多くの研究より、スローカロリーの摂取習慣はインスリン抵抗性の上昇を抑え、糖尿病予防効果が期待される。最近では、糖尿病が認知症のリスクとわかってきており、健康寿命の延伸にスローカロリーは重要であるといえる。

パワーリフティング 74kg 級日本記録保持者 大谷憲弘さんのコメント

パワーリフティング競技者である私は、自分自身の力を存分に出せる「絶好調！」の状態を作り出すことを意識しています。私は日々スクワットだけで4時間、ベンチプレスだけで3時間のトレーニングを行っていますが、練習ベスト（練習時のベスト記録）を更新するために、適切なエネルギー補給は非常に重要です。私の場合、練習に向かう前に摂る糖質、練習中に摂る糖質、練習後に摂る糖質を状況に合わせて変えるようにすることで、気持ちの乗った良い練習、次の良い練習に向けた良い回復が体感できるよう、競技力の向上とモチベーション維持に努めています。適切に“糖質の選択”ができれば体内へ安定的にエネルギー供給を行い、「絶好調！」を作り出すことは容易です。ぜひスポーツをするすべての方に“糖質の選択”という考え方を取り入れて頂き、「絶好調！」を体感してほしいと考えています。

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授 鈴木志保子先生のコメント

糖質は体内でグリコーゲンとして保管され、その量が運動時のスタミナと持久力に影響します。筋肉に貯蓄されているグリコーゲンがなくなると、疲労感を感じやすくなり、パフォーマンスが低下します。さらには糖新生により筋肉が失われる原因になります。運動をする人にとって糖質を適切に摂取することが重要です。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を練習や試合の前と動いている最中に食べることはできないので、パラチノースのような糖で補給すると効果的です。

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

私は生活習慣病の予防をテーマに研究を進めております。生活習慣病を予防する上では、小さいうちからの食習慣を正しく保つことが重要です。研究では、中高生の健康診断をしながらどういった食習慣がリスクにつながっているかについて調査した結果、菓子類で食事をすましていることが原因と思われる、空腹時の血糖値が100以上ある血糖値が高めの子ども達が多くみられ、危機感を持っております。このような子供たちにはスローカロリーな糖質パラチノースによる食育を行うことで、血糖値が高めの状態を改善できることがわかってきました。将来的には研究成果を元にした食育活動を実践することで、世の中での生活習慣病の罹患率低減に貢献できればと期待しています。



※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。

【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/>）

<本件に関するお問い合わせ>

一般社団法人スローカロリー研究会事務局 担当：佐藤晴美

TEL.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 E-mail. info@slowcalorie.jp