

【スローカロリー研究会 年次講演会 News Release】 2021 年 4 月 5 日

急激な血糖上昇、過剰な脂肪蓄積を抑える食のスタイル「スローカロリー」 講演会公開中！

インスリンと糖、コロナ禍をめぐる「インスリン発見100周年記念講演」など収録

糖質の"質"や"摂り方"に着目し、急激な血糖上昇、過剰な脂肪蓄積を抑える食事のスタイル『スローカロリー』の普及を目指す一般社団法人スローカロリー研究会（理事長 宮崎 滋）は、Web 講演会（テーマ：「スローカロリーと食後高血糖」）を 4 月 21 日まで公開中です。

順天堂大学/スポーツロジセンターの河盛隆造先生による「"糖のながれ"を意識して、血糖値スパイクを防ぐ」は、今年生誕 100 周年を迎えるインスリンと糖、そしてコロナ禍をめぐる講演です。早稲田大学スポーツ科学学術院の宮下政司先生の「運動とスローカロリー：血糖コントロールの重要性」では、アスリートや運動愛好家が、パフォーマンスの向上、代謝の改善や胃腸などの体調を維持する上で、血糖コントロールがいかに重要なエビデンスを紹介します。

今回の年次講演会では、「スローカロリー関連企業報告」として 3 社の報告も収録しています。

視聴は無料、登録不要です。ぜひ、スローカロリー研究会年次講演会サイトにお立ち寄りください。



■スローカロリー研究会第 7 回年次講演会（Web 講演会）

●テーマ：食後高血糖とスローカロリー

●公開期間：2020 年 3 月 22 日(月) ～4 月 21 日 (月)

●公開場所：第 7 回年次講演会サイト (<http://slowcalorie.jp/lecture-y/>)

●主催：一般社団法人スローカロリー研究会

■プログラム

●インスリン誕生 100 周年記念講演

「“糖のながれ”を意識して、血糖値スパイクを防ぐ」

河盛 隆造 先生

順天堂大学 名誉教授

順天堂大学大学院医学研究科 スポーツロジックセンター・センター長

トロント大学医学部生理学 教授

今年はトロント大学でのインスリン発見から 100 周年にあたる。本講演は、河盛先生がトロント大学に留学された 50 年前からスタートする。帰国後の数々の先駆的研究報告やスポーツロジック学の創設の背景と成果の数々。先生は、最近の非肥満者のインスリン抵抗性と、若年女性のサルコペニアやフレイルの潜在的な増加を憂える。そしてコロナ禍の今、食事・運動習慣を改善し自分を見つめ直すこと、それとともに人を思いやることの大切さを訴える。インスリンと糖をめぐる半世紀に及ぶ先生のライフワークの講演でもある。

●「運動とスローカロリー：血糖コントロールの重要性」

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 准教授

アスリートや運動愛好家が、パフォーマンスを向上、代謝の改善や胃腸などの体調を維持する上で、スローカロリーによる血糖コントロールがいかに重要かを解説。GI値の異なる食品摂取による、運動中の代謝、運動パフォーマンスの向上、運動後の代謝と食欲との関係の3つのテーマに関する研究のエビデンスを紹介し、運動前の低GI食品の摂取により運動時のグルコースが維持され、脂質代謝が亢進させること、運動パフォーマンスの向上が示唆されること、運動後は、代謝や食欲の観点も考慮しながら、食事の質に留意することが重要と指摘する。

■スローカロリー関連企業報告

●「イヌリンの食後血糖値の上昇抑制について」

吉成 織恵 氏（DKSH ジャパン株式会社）

イヌリンは、キク科植物であるごぼうやキクイモ、チコリなどの根に存在する多糖類。昔から整腸作用について報告されてきたが、近年は食後の血糖値上昇抑制の報告も多い。講演では、イヌリンが血糖値抑制に及ぼす効果について紹介。

●「日常生活における手軽な血糖ケア」

上原 悠子 氏（松谷化学工業株式会社）

食後血糖上昇を日常生活の中で食事内容のみでコントロールすることは非常に困難である。食後血糖上昇を抑える効果があり、なおかつ日常の食事に簡単に取り入れることができる素材など、その効果と利用方法と共に紹介。

●「医療分野におけるパラチノースの活用事例」

殿内 秀和 氏（株式会社明治）

急性期や周術期、あるいは脳卒中などのために嚥下が困難な患者さんなどに対して行われているパ
ラチノースを配合した流動食を用いた経腸栄養管理の活用例を紹介。本講演は、講演者の都合
により講演レポートとして紹介。

▼一般社団法人 スローカロリー研究会▼

<http://slowcalorie.jp/>

一般社団法人 スローカロリー研究会は、糖質の"質"や"摂り方"に着目し、ゆっくりと消化・吸収で
きる糖質を摂ることで、急激な血糖上昇、過剰な脂肪蓄積を抑える食事のスタイル「スローカロリー」
の普及、さらに、スローカロリーを実践するためには、どのような食生活が望ましいか、どのような食品を
選べばよいかを研究することを目的に 2015 年に設立されました。

▼関連情報▼

●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Web セミナー

<http://slowcalorie.jp/movie/>

●スローカロリープロジェクト

<http://www.slowcalorie.com/slowcalorie/>

【本件に関するお問い合わせ】

一般社団法人 日本スローカロリー研究会 事務局

e-mail info@slowcalorie.jp

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-11 第 7 東洋海事ビル 8 階

Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883