

**スローカロリー研究会主催セミナー 取材のご案内**  
**「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」**  
**～食事の糖質管理はダイエットだけの話ではない？**  
**健康づくりのための運動やスポーツ選手のパフォーマンスにもかかわる糖質摂取の極意～**

一般社団法人スローカロリー研究会

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、御礼申し上げます。

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、2015年6月26日(金)14:30(開場 14:00)より、JPタワーにて「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」と題して、セミナーを開催致します。

プロのアスリート達は、技術的な指導を行うコーチや身体のメンテナンスを行うトレーナーに加え、身体づくりを栄養面から支える“スポーツ栄養士”という専門家をつけることが常識です。“スポーツ栄養士”の存在は一般の人にはあまり知られていませんが、体育会系のマインドを持ち、科学的な栄養理論を実践指導しているプロフェッショナルです。様々なスポーツのチームに加わり競技特性や選手に合わせて内側から身体を作り、競技中のパフォーマンスをコントロールする役目を担っています。

健康づくりのための運動も、競技スポーツも、身体が資本です。そして、どんな運動でもエネルギー源である“糖”は欠かせない存在です。これまで一般的に“糖”は摂取量をどれだけ抑えるかが健康づくりやダイエットの命題でした。しかし健康づくりをはじめ、プロスポーツにおいても、栄養の第一線では“糖”の量だけでは限界があり、中長期的なスパンでの身体づくりを実践するには、“糖”の質やバランス、そして摂り方(食べ方)の工夫を目的やシーンに合わせ、上手に活用していくことがゴールドスタンダードになっています。今回、そんな“糖”を操るスポーツ栄養界のカリスマが、“スローカロリー”の意義とその実践について解説します。

ご多忙中とは存じますが、是非ご出席賜りたく案内申し上げます。なお、お手数ですが、別紙返信用紙に出欠ご記入の上、6月24日(水)までにFAXにてご返送くださいますようお願い申し上げます。

敬具

記

■タイトル:スローカロリー研究会主催セミナー

■日 時:2015年6月26日(金) 14:30～16:00 (開場 14:00)

■会 場:JPタワー ホール&カンファレンス カンファレンスルーム B ※地図別紙  
(TEL:03-5222-1800/千代田区丸の内 2-7-2 KITTE 5F)

■プログラム:1)講演「スローカロリーと身体活動」

慶応義塾大学 スポーツ医学研究センター教授 勝川 史憲

2)講演「スポーツ栄養の観点からみるスローカロリーの活用について」

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

3)フィットネス ライフ コーディネーター Shieca さんとのトークセッション

4)講演「糖質摂取の意義と体内メカニズム」

三井製糖株式会社商品開発部 宮坂 清昭氏

5)質疑応答

■主 催:一般社団法人スローカロリー研究会

■後 援:三井製糖株式会社

※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。

〈本件に関するお問い合わせ〉

スローカロリー研究会 広報事務局(共同PR内) 担当:大嶋・細井・林・神津 TEL/03-3571-5365

## 【スローカロリー研究会概要】

### ■発 足:

2015年2月

### ■目 的:

スローカロリーの有用性について調査・研究を進めると共に、情報の集積・発信を行うことで、健康づくりのための食生活を指導する医療・保健指導従事者をはじめ、一般生活者に向けての知識の普及に寄与することを目的とする。

### ■活動内容:

- (1) スローカロリーの概念、意義に関する調査・研究および学術データの蓄積
- (2) スローカロリーに関する知識の普及啓発
- (3) スローカロリー普及に取り組む医療・保健指導従事者、関連諸団体、企業との連携
- (4) スローカロリーを活用した製品・サービスの開発の支援と普及促進
- (5) その他、この法人の目的を達成するために必要な事業

### ■役員

理事長	宮崎 滋	新山手病院生活習慣病センター長
理事	難波 光義	兵庫医科大学 内科学糖尿病科主任教授
	勝川 史憲	慶応義塾大学 スポーツ医学研究センター教授
	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
監事	奥野 雅浩	三井製糖株式会社 商品開発部
	西村 一弘	駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科／東京都栄養士会会長
	柴崎 千絵里	東京女子医科大学病院栄養管理部
顧問	家森 幸男	武庫川女子大学 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理事長

## 【会場周辺地図】



### 【アクセス】

- JR 東京駅 徒歩1分
- 丸の内線東京駅 地下道より直結
- 千代田線二重橋前駅 徒歩約2分
- 三田線大手町駅 徒歩約4分
- JR 京葉線東京駅 徒歩約3分
- 有楽町線有楽町駅 徒歩約6分
- JR 有楽町駅 徒歩約6分

※KITTE 内エレベーターをご利用頂き、  
直接5階までお越し下さい。

【出欠返信用紙】

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」

～食事の糖質管理はダイエットだけの話ではない？

健康づくりのための運動やスポーツ選手のパフォーマンスにもかかわる糖質摂取の極意～

**送り先 FAX 03-3569-0862**

スローカロリー研究会 広報事務局(共同 PR 内)行

お手数ですが6月24日(水)までにFAXにてご返信いただけますと幸いです。

- 日 時:2015年6月26日(金) 14:30～16:00 (開場 14:00)  
■場 所:JPタワー ホール&カンファレンス カンファレンスルーム B  
(TEL:03-5222-1800/千代田区丸の内 2-7-2 KITTE 5F)

ご出席 ご欠席

資料のみ送付希望 (口欄に印をおつけください)

貴社名: \_\_\_\_\_

部署名: \_\_\_\_\_

ご芳名: \_\_\_\_\_

(計 名)

TEL: \_\_\_\_\_

FAX: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

カメラ: あり (1.ムービー / 2.スチール)

なし

ご質問等あればご自由にお書き下さい。