



PRESS RELEASE



2017年10月5日  
三井製糖株式会社

「体育の日」を前に、運動と食事で健康寿命を延ばしたいシニアが集結！  
適度な運動と正しい糖質摂取が、いつまでも元気な体づくりの鍵

## 「“適糖”生活」健康栄養セミナーを開催

駒沢女子大学西村一弘先生、コナミスポーツクラブ今成拓郎インストラクター、料理研究家コウ ケンテツさん出演

昨今、過度に糖質を制限するような健康法やダイエット法が話題になっています。しかし、糖質は脳や筋肉など、体にとって重要なエネルギー源。食事量が減り、エネルギー摂取量減少に伴う体力・筋力低下が懸念されるシニアだからこそ、いつまでも元気で動ける体を維持するためには、運動と糖質を正しく上手に取り入れる食生活が必要不可欠。この度、三井製糖株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長 雑賀大介）は、体育の日を前に、適度な運動と、栄養バランスをきちんと理解したうえで糖質摂取を実践し、健康寿命を延ばしてほしいという想いから2017年10月4日(水)、「“適糖”生活」健康栄養セミナーを開催いたしました。



登壇者と参加者で記念撮影

登壇者は、駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授の西村一弘先生、コナミスポーツクラブ「OyZ(オイズ)」今成拓郎インストラクター、三井製糖株式会社奥野雅浩、料理研究家コウ ケンテツさんの4名。さまざまな分野の知見を持つスペシャリストが、「糖質」という切り口から健康寿命を延ばすための運動と食事摂取の方法についてお話ししました。



西村先生 ご講演

### 講演概要：健康寿命を延ばす『“適糖”生活』

はじめに、駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授の西村一弘先生から、「健康寿命を延ばす『“適糖”生活』とは」というテーマで講演していただきました。

最近では、高齢者の間でも、炭水化物（糖質）を控え、たんぱく質を積極的に摂る傾向にあるという調査結果もありますが、実は筋肉維持や強化には「糖質」が大切です。たんぱく質のみよりも、糖質とたんぱく質をともに適度に摂って運動した方が筋力合成を促進してくれるという研究結果もあります。また、糖質が不足すると、認知症、腎臓病、心血管疾患などのリスクが高まる危険性も。つまり、糖質は身体・脳の最大のエネルギー源で、栄養バランスの土台を支える必要不可欠な役割を果たしているものなのです。健康寿命を延ばし、元気に生活するには、『適糖生活』が重要です。『適糖生活』とは、糖質の質に注目し、糖質を適量摂って、無理なく楽しく体を動かす生活のこと。『適糖生活』の実践ポイントは、糖質をゆっくり吸収させる「スローカロリー」という食事方法。とりわけ『パラチノース®』という糖質は、食後血糖値の急上昇を抑える糖質として、緑風荘病院でも糖尿病患者、腎疾患患者の食事療法として活用しています。「スローカロリー」に注目し、糖質を賢く摂取しましょう。



西村先生 ご講演スライド

## トークセッション

続いてのトークセッションでは、西村先生に加え、料理研究家コウ ケンテツさん、コナミスポーツクラブ「OyZ (オイズ)」今成拓郎 (いまなりたくろう) インストラクター、三井製糖株式会社事業開発部奥野雅浩が、「無理なく続けられる OyZ トレーニングとスローカロリーな食事できいき “適糖”生活を手に入れよう！」というテーマのもとでトークセッションを行いました。「適糖生活の実践ポイント」については、「毎日の食事は、栄養バランスとともに、美味しさも大切にしたいですね。」(コウ ケンテツさん)、「糖質をゆっくり吸収させるスローカロリーの考え方がポイントであり、緑風荘病院では乳和食、一汁三菜などとして実践しています。」(西村先生)、「スローカロリーを実践する次世代のお砂糖『スローカロリーシュガー』には、一般のお砂糖に比べて約 5 倍ゆっくり消化吸収される『パラチノース®』という植物由来の糖質が配合されているので、体に負担をかけずに、賢く糖質を摂取できます。」(三井製糖・奥野)などが挙がりました。その後、今成インストラクターによる、その場で出来る「スクワットなどの家でも簡単に筋肉がつけられる運動」を参加者と一緒に楽しく実践しました。



トークセッション



「OyZ」トレーニング

## コウ ケンテツさん 調理デモ・試食

最後に、コウ ケンテツさんから“適糖”生活”応援レシピとしてゆっくり消化吸収されるスプーン印のこだわりのお砂糖「スローカロリーシュガー」を使った調理デモを実施しました。メニューは、「照り焼きチキンのふわとろ和風オムライス」、「りんごの赤ワイン煮～水切りヨーグルト添え」と「梨としょうがのコンポート」。調理デモでは砂糖を入れることにより、卵がふんわり仕上がりが、鶏肉においしそうなお照りと香りをつけられるといった、コウさん流の砂糖を使った料理の裏技の紹介もあり、参加者からも「砂糖って甘みを付けるだけじゃなく、こんなに美味しくさせる調理効果があったなんて」と驚きの声が上がりました。



調理デモンストレーション



照り焼きチキンのふわとろ和風オムライス



りんごの赤ワイン煮  
～水切りヨーグルト添え～



梨としょうがのコンポート



美味しくそうに試食する参加者

今回のセミナーを受講した参加者からは、「敬遠していた糖質が大事で必要なものであることがわかり、今日から糖質のイメージが変わった。実際の料理に活用したい。」「これからの健康のために、無理なく続けられる運動とスローカロリーな食事法を実践しようと思った。」「砂糖を活用すると、料理がこんなに美味しくなることに気づかされた。」といった声上がり、大盛況なセミナーとなりました。

### ※スローカロリーとは

スローカロリーとは、糖質の小腸での消化吸収速度がゆっくりであることです。吸収の早い糖は小腸の上部で素早く消化吸収されるのに対し、スローカロリーは小腸全体でゆっくり消化吸収されます。パラチノース®をはじめとする、様々な研究活動の結果から、食習慣改善や生活習慣対策におけるスローカロリーの評価が高まり、健康に配慮した食品や長時間体を動かす必要のあるスポーツ分野での食品、理想的なボディメイクのための食品や、パティシエが仕上げるスイーツ等でもスローカロリーの考え方が取り入れられています。

スローカロリーについてもっと詳しく知りたい方はこちら

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

<本件に対するお問い合わせ先>

三井製糖株式会社 担当：奥野 Tel:03-3639-9353 Fax:03-3661-5126