



PRESS RELEASE



2017年11月21日
三井製糖株式会社

賢く上手な糖質摂取が、健康寿命を延ばす鍵！
コウケンテツさんに学ぶ！簡単・楽しく取り入れられるお砂糖活用レシピ

『神戸スタイル“適糖”朝食プレート』料理講習会を開催

駒沢女子大学西村一弘先生、料理研究家コウケンテツさん出演

昨今、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。いつまでも元気で健康な脳と体を維持するためには、糖質を正しく上手に取り入れる食生活が必要不可欠です。また、料理すること自体が普段の暮らしの中で、気軽に脳を鍛える方法のひとつであるとも言われています。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、糖質についてきちんと理解した上で栄養バランスの良い食生活を実践してほしいという思いから、2017年11月20日（月）大阪ガスッキングスクール神戸にて、『神戸スタイル“適糖”朝食プレート』料理講習会を開催いたしました。



記念撮影

本講習会では、まず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の栄養の基礎知識や糖質の役割についてのお話があり、その後、次世代のお砂糖「スローカロリーシュガー」の紹介を交え、「スローカロリー」という糖質をゆっくり摂るといった新しい食事法のご紹介をさせていただきました。



コウさんの調理デモンストレーション①

最後の人気料理研究家コウケンテツさんを招いての料理実習では、スローカロリーシュガーと神戸ゆかりの食材を使った「神戸スタイル“適糖”朝食プレート」を参加者みんなで調理しました。参加者の方と和気あいあいとコミュニケーションを取りながら、普段の生活から取り入れられるスローカロリーなお料理について学びました。

講演概要：『“適糖”生活』ではじめるボケないカラダづくり

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、『“適糖”生活』ではじめるボケないカラダづくりというテーマで講演していただきました。

「健康な脳や体の維持には、「糖質」が大切です。脳のエネルギー源になれるのは糖質だけで、糖質の摂取で思考力や記憶力の改善が期待できるという研究結果もあります。しかし、最近では、高齢者の間でも、炭水化物（糖質）を抑える傾向にあるという調査結果もあります。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。糖質は脳・体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。ただし、糖質の摂りすぎは食後高血糖を招きやすくなり、糖尿病や認知症のリスクを高めることに。つまり、「適量」の糖を「適切」に摂ることが重要であり、この『適糖生活』が健康寿



西村先生 ご講演

命を延ばすにはおすすめなのです。『適糖生活』の実践ポイントのひとつは、食べ物（特に糖質）をゆっくり消化吸収させる「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。もうひとつの実践ポイントはスポーツや趣味で「体」と「心」をいきいきと動かす活動。スローカロリーな食事といきいきとした活動を意識した『適糖生活』で糖質を賢く摂取して健康生活を続けましょう。」

講演概要：賢くヘルシーに取り入れられるお砂糖とは

続いての講演は、三井製糖株式会社事業開発部奥野雅浩が、「賢くヘルシーに取り入れられるお砂糖とは」というテーマで行いました。

「お砂糖には健康効果や上手な付き合い方があります。その中で『適糖生活』を続けるためのお砂糖としておすすめなのが「スローカロリーシュガー」です。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。素材を引き立てる優しい甘さで、上白糖と同じようにどんな料理に使えるのもポイント。普段の食生活から「スローカロリー」な食事が実践できます。」



三井製糖奥野 講演

コウケンテツさん 調理デモ・調理実演・試食

最後に、コウケンテツさんから、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。お砂糖を上手に賢く使える『スローカロリーシュガー』で“適糖”朝食プレート®レシピをご紹介します。神戸に所縁のある食材を使ったレシピの調理実演・試食も行いました。メニューは、「きのことれんこんと牛もも肉のオープンサンド」、「白いんげん豆のポタージュ」と「バナナのアフォガード」。調理デモをしながら、手先を使ったり次の工程を考える料理は、脳の活性化にも良いことのお話や、お砂糖の調理効果（肉が柔らかくジューシーになる・野菜の食感が良くなる・照りが出る）などといったコウさん流のお砂糖を使った料理の裏技の紹介もあり、参加者からも「夫婦一緒に工夫して料理することで二人とも元気が湧く気がした。砂糖って甘みを付けるだけじゃなく、料理を引き立ててくれるし、気持ちもゆったりできた気がする」と喜びの声が上がりました。



コウさんの調理デモンストレーション②



楽しそうに料理する夫婦①

今回の料理講習会を受講した参加者からは、「避けがちだった糖質が大事で必要なものであることがわかり、糖質の見方が変わった。脳や体の健康のためにも今日から料理に使いたい。」「健康生活を送るために、スローカロリーな食事と料理みたいに二人で楽しく続けられる趣味を行おうと思った。」「夫婦がお互いに味見しながら料理を進めるのが楽しい。砂糖を使うと料理が美味しくなることもよくわかった。」といった声上がり、和やかな雰囲気講習会となりました。



楽しそうに料理する夫婦②



きのことれんこんと牛もも肉のオープンサンド



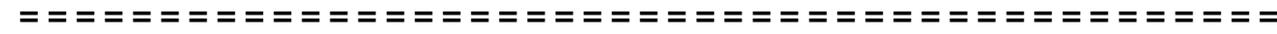
白いんげん豆のポタージュ



バナナのアフォガード



作った朝食プレートを持った夫婦



■スローカロリーシュガーとは



「スローカロリーシュガー」は、消化吸収がゆっくりな植物由来の糖質パラチノース®を配合した体に優しいお砂糖です。食材を引き立てる癖のないやさしい甘みで、いつものお砂糖と同じように使えます。

【詳しい商品情報はこちらから】

<http://shop.mitsui-sugar.co.jp/spoon/news.html?nseq=10000003>

■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