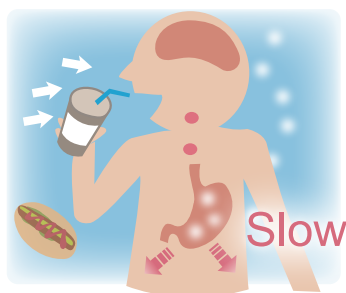


スローカロリーとは

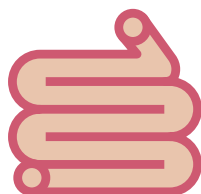
食べ物(特に糖質)の消化吸収がゆっくりであることを意味する造語です。
.....
糖尿病や肥満等の生活習慣病のリスクを低減するためには、食べ物をカロリーの「量」(エネルギー量)だけで判断するのではなく、消化吸収のされ方といったカロリーの「質」も考慮することが大切です。

スローカロリーで期待できる効果



胃排泄速度↓
小腸での吸収速度↓
ゆっくり消化吸収
持久力が長持ち

満腹ホルモン分泌↑
空腹ホルモン分泌↓



インスリン↓
血糖値↓
血糖値の急上昇が抑えられ
インスリンの分泌が穏やかに



レプチン↓
遊離脂肪酸↓
肥満や生活習慣病の予防に

満腹感が持続

スローカロリープロジェクトとは

健康的な生活を送るためには、ゆっくり(スローに)吸収される食品を選ぶことが重要だとする考えから発足したプロジェクトです。スローカロリーの考え方に賛同した企業がカロリーのとり方について真剣に考え、消化吸収がゆっくりであることについての研究や、啓蒙・普及活動を行っています。



スロークロリープロジェクト カロリーの「質」を味方につける新・健康生活

スロークロリーとは

スロークロリープロジェクトでは**食べ物(特に糖質)の消化吸収がゆっくりであることを「スロークロリー」と呼び**、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善のため、消化吸収がゆっくりであることについての研究や、啓蒙・普及活動を行っています。カロリーや糖質を「控える・減らす・制限する」ことではなく、「工夫する」ことを考えてみませんか？

スロークロリーに関心がある方

スロークロリープロジェクトのホームページではスロークロリーとは？どのようなメリットがあるの？等についてやさしく解説しています。スロークロリーな食事を楽しみながら、もっと健康になるにはどうしたらいいの？という悩みをお持ちの方にもピッタリな、レシピやエクササイズについての情報も掲載しております。

スロークロリープロジェクト

検索

<http://www.slowcalorie.com>



〈スロークロリーで期待できる効果〉

体重管理がしやすくなる
インスリンの感受性を高める
血糖管理がしやすくなる
コレステロール値を下げる
運動時の持久力を高める



〈関連する健康メリット〉

ダイエットに成功しやすい♪
糖尿病になりにくい♪
高脂血症・動脈硬化になりにくい♪
運動を継続しやすい♪

「糖」の関連
ニュース

なぜ
スロークロリー
なの？

食事指導に
活かすには？



アンケート調査

Dr.に
インタビュー

栄養指導に
活かすには？

糖尿病患者さんと医療スタッフのためのポータルサイト「糖尿病ネットワーク」内で、『スロークロリーの情報ファイル』という記事が掲載されました。一般の方から糖尿病に関心がある方、医療関係者にまで対応した内容でスロークロリーについて紹介されています。

スロークロリーの情報ファイル

検索

<http://www.dm-net.co.jp/slowcalorie>

医療関係者・糖尿病に関心が深い方



三井製糖株式会社