肥満や生活習慣病の予防に！

今日から始める スローカロリー

スローカロリーとは

糖質をゆっくり消化吸収するための食べ方のことで、
肥満や生活習慣病の予防・改善に
つながるとされています。

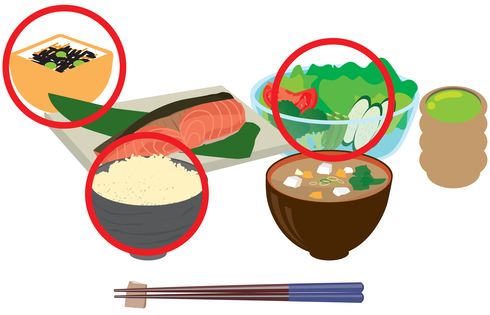
実践方法

スローカロリーな食材や調味料に置き換える

Point!

食物繊維（腸管での糖質の吸収を緩やかにする）が豊富な食材を意識する

普段の食事

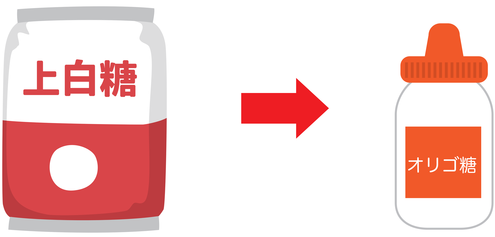


スローカロリーを意識した食事

①白米→玄米に置き換える
（雑穀、押し麦など）
②野菜や海草類の小鉢を追加
③サラダの量を多めに変更

Point!

上白糖は消化吸収が早いため、オリゴ糖に置き換える



◎オリゴ糖
血糖値が上がりにくいことに加え、
善玉菌を増やし腸内環境を良くする

食べる順番を工夫しよう

ベジタブルファーストを意識

①食物繊維の多い野菜

②たんぱく質や脂質の多いおかず

③ごはんやパン（糖質）

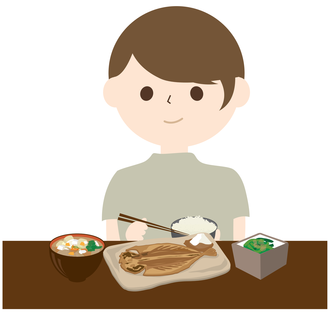
実践するには

■定食スタイルがおすすめ！
■丼物や麺物も単品ではなくて
　野菜小鉢などを追加しよう！

よく噛んでゆっくり食べよう

食事は 20 分以上かけて

ゆっくり食べることで、高血糖抑制作用がある消化管ホルモンの一種「インクレチン」の分泌がより高まるとされています。



実践するには

■歯ごたえのある食材を選択
　（根菜類、玄米等）
■食材を大きめに切る

参考：一般社団法人　スローカロリー研究会

© 2021 シダックス栄養士会 N0.2111