



報道関係者各位

RIZAP が日本糖尿病学会にて初の研究発表

短期間低糖質食は肥満症治療に安全で有効

～朝日生命成人病研究所附属医院との共同研究結果～



RIZAPグループ株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）の子会社であるRIZAP株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：瀬戸 健、以下「RIZAP」）は、2018年10月12日（金）、13日（土）に福岡国際会議場にて開催された「第56回日本糖尿病学会九州地方会」に参加し、「低糖質食は肥満症治療の切り札になるか？」をテーマに、朝日生命成人病研究所附属医院との共同研究結果をランチョンセミナーにて発表いたしました。当初ご用意させていただいた200席分は事前予約で満席となり、また当日は、キャンセル待ちの方々も多数お越しになり、学会関係者の皆様には大変注目度の高いセミナーになりましたことをお知らせいたします。

■ RIZAPとして初となる日本糖尿病学会九州地方会参加の背景

近年、世界的に肥満症（肥満症：BMIが25以上あり、脂肪の質・量的異常から生じる合併症を一つ以上持つ。合併症とは、血糖値の異常や高血圧、脂質異常など11項目を指す）の増加が深刻な問題となっています。肥満症治療の原則は、食事療法・運動療法です。代表的な食事療法として、カロリー制限、脂質制限、地中海食、低糖質食などがあり、なかでも低糖質食は注目されています。アメリカ糖尿病学会(ADA)の食事療法に関するガイドラインに、低糖質食は肥満治療の選択肢のひとつであると記載されています。

日本糖尿病学会では、糖質量の緩和が制限つきで容認されました。現在も適正な炭水化物の量については議論がなされていますが、根拠となる低糖質食に関する前向きな研究結果はまだ少ない状況です。理由は、食事の介入試験は大変難しく、例えば、「研究で指示された栄養素を指示どおりに摂れていない」「総エネルギー摂取量にばらつきが出る」等が指摘され、これまでの研究方法には限界がありました。このような点から、より信頼ある、介入研究の実施が望まれていました。そこでこの度、朝日生命成人病研究所附属医院と共同で、2か月間の食事全てを提供することで厳密な低糖質食を実践し、減量とその効果、安全性の検証を行うことといたしました。結果、栄養士管理による短期間低糖質食は高い遵守率とともに減量と肥満症改善を実現できました。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR事務局 担当：渡辺、荻野

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

■ 低糖質食が被験者 100%の肥満を改善

ランチョンセミナーでは「低糖質食は肥満症治療の切り札になるか？－徹底した低糖質食事療法の研究結果－」と題し、福岡市健康づくりサポートセンター 井口登與志(いのぐち とよし)先生を座長に、朝日生命成人病研究所附属医院・糖尿病代謝科 菊池貴子(きくち たかこ)先生にご講演をいただきました。

今回の研究では、20～65歳の肥満症患者 42名に、1日の糖質量 50g または 120g を無作為割付^{※1}し、2か月の全期間を通して、1日3食の低糖質食の提供^{※2}を行いました。介入効果の判定は、毎月の体組成の測定、さらに-1、0、2、3か月目に各種検査を行い、生活習慣についても併せて解析しました。その結果、糖質量 50g と 120g とともにエネルギー調整の効果もあり、被験者全員に十分な減量効果を得ました。中でも、糖質 50g の方は特に、高度肥満者での有効な代謝変化と達成感を得ることができました。120g の方は「意外にボリュームがあった」「苦でなかった」という声もあり、汎用性の高さが示唆されました。

この度のランチョンセミナーは、低糖質食に関する報告や、今回の研究結果から得られた糖質量の違いで生じる影響などを提示し、肥満症治療における低糖質食療法の是非について概説いただき、非常に充実した内容となりました。RIZAP では引き続き、本研究による医学的な定量結果を注視し、発信してまいります。

※1 対象者をランダムに2群に振り分けること。臨床試験などの介入研究にしばしば取り入れられる検証方法。

※2 RIZAP FOOD(LOCA-Labo)とシニアクアイト(彩ダイニング)を使用



[講演内容の概要]

- 肥満をめぐるエビデンス
- 低糖質食について
 - ・世間の流れ
 - ・過去論文の紹介
- これまでの RIZAP 実施研究の紹介
- 研究結果報告

[参加者の声]

「筋肉量を維持しながら、減量できる方法がベストなので、ダイエット指導にはやはり専門的な知識が必要だと感じました。」(管理栄養士)

「聴講者数が多く、テーマの注目度の高さを実感いたしました。」

「糖尿病治療において、薬剤も重要ですが、まず第1に食事や運動療法で改善できるのが生体において一番であると改めて感じました。糖質と運動の必要性を再認識しました。」

■ 研究結果を RIZAP メソッドにも

RIZAP ではボディメイクプログラムの中で、ゲストの目標や体組成に合わせて低糖質食事法を取り入れています。その効果や安全性をより高めるために、ヘルスケア事業推進部門では、全国の医療機関との連携や、大学・研究機関との共同研究を積極的に推進し、その結果を学会や論文にて発表しております。また、研究結果は、ボディメイクプログラムに反映させ、日々メソッドを進化させております。マンツーマンで徹底して寄り添うトレーナーが、ゲストの目標に応じて提案することで、確実に結果のサービス向上に取り組んでまいります。

2018年は、このほか、第80回日本臨床外科学会総会(11月22日(木)～24日(土))にて、ランチョンセミナーの開催を予定しております。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 担当：渡辺、荻野

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com



■ 注目を浴びた RIZAP ブース

ランチョンセミナーに加えて、展示ブースも出展いたしました。展示ブースでは、全国 170 を超える医療機関との提携内容の紹介や法人・自治体向け健康増進プログラムの実績や先進的な取り組み内容などを紹介しました。立ち寄っていただいた方々の関心事項として、「RIZAP 実施後のリバウンド懸念や低糖質食療法の安全性」について多くの質問をいただきました。特に糖尿病患者にとって、一度下がった体重が再び急激に増加すると身体に大きな負担をかけ、合併症の誘発など様々な懸念が考えられます。テレビ CM だけでは伝えきれない RIZAP ボディメイクの“プロセス”を地道に、丁寧に伝えることで、医師や看護師、管理栄養士の方からも、「きちんと考えられたプログラムなのですね。」「多くの大学や研究機関と研究した結果に基づいているのであれば信頼できそうです！」といった声をいただき、RIZAP が健康問題に真摯に取り組む企業であることを理解していただく場となりました。

■ RIZAP のヘルスケア事業への取り組み

RIZAP では、より多くの方に RIZAP メソッドを体感いただき、日本を健康にするという目標を掲げ 2017 年 8 月に「1,000 万人健康宣言」を発表いたしました。その実現に向け、ヘルスケア事業として以下のとおり、大きく 3 つの取り組みを行っております。

1. 医療連携

現在、連携医療機関数は 170 件 を超え、全国にある 125 店舗の RIZAP 店舗全てが、近隣（ゲストに通っていただける範囲内）の医療機関と連携しております。RIZAP と医療機関が連携することで、医学的知見からお客様の健康状態に合わせたサービスの提供を可能としております。

2. 研究機関との共同研究

様々な研究機関と共に 12 万人以上のボディメイクの実現を通して得たデータ分析と新たな分野からのメソッド検証を積極的に行っております。その結果をもとに、安全で効果的なサービスにメソッドを常に進化させ続け、人々を健康にするための最先端のサービスを提供してまいります。

3. 自治体との連携

「結果にコミットする。」という RIZAP のサービスコンセプトをもとに、「1:多数」の自治体向けプログラムも展開しております。長野県伊那市と共に実施した成果報酬型「健康増進プログラム」は、地域活性化に資する事例として、内閣官房・内閣府 総合サイトにも紹介されています。医療費最適化に加え、介護を含めた社会保障費全体の最適化に向けた検証も進め、自治体向け健康増進プログラムにおいて、持続可能な「成果報酬型」モデルの構築を進めてまいります

RIZAP は今後も、これらで得た経験やデータをもとに、健康で輝く人生をサポートすることを通じて日本の健康課題への貢献を目指してまいります。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 担当：渡辺、荻野

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

会社概要



RIZAP 株式会社

<https://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営しています。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける RIZAP は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選しています。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”をいう想いを込めています。

現在、132店舗(国内125、海外7)を運営。会員数は12万人を超えています。(2018年9月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010年5月7日

資本金：8億8500万円(2018年3月31日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

フリーコール：0120-700-900 (通話料無料・24時間受付・年中無休)

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 担当：渡辺、荻野

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com