

# 「時間栄養学」を活用した保健指導習得パッケージ 概要 [企業健康教育・健保保健指導向け]

(※eラーニングシステム不使用Ver. 各自の受講管理・状況の把握はできません)



1.はWebライブ講座可能

## ▼ 講座動画

1.はじめに (20分) 時間栄養学を活用した保健指導の特徴やメリット、実際の検証結果を紹介

2.基本講座 (60分) 全ての保健指導に共通する、時間栄養学のエビデンス

3.メタボの保健指導 (60分) 特定保健指導・生活習慣病の予防、改善  
食事を減らさず効果的に内臓脂肪を減らす方法

4.女性の健康支援 (60分) 女性のライフサイクルに合わせて  
体調と体重をコントロールする方法

5.心身のコンディション (60分) 体内時計を整え心身のコンディションを上げる方法  
メンタルの一時予防・プレゼンティーイズム改善

6.効果的な運動指導 (30分) 体内時計に合わせた運動の取り入れ方、  
運動前後の食事のとり方で最大効果を引き出す

7.資料活用法解説 (30分) 資料の活用方法について解説

8.まとめ (20分) 全てご受講後、お客様ごとに管理栄養士  
小島美和子よりまとめの講演

8.はWebライブ講座可能



## ▼ 資料

①講座テキスト・補助教材(PDF)

②その他のケース支援例(PDF)

③食コンディショニングワークブック  
(現物郵送)ご登録人数分

④時間栄養学を活用した保健指導の  
支援メール原稿(PDF)



## ▼ 動画教材

①ケース演習・回答例  
(解説動画)

②ケース支援例  
(ロールプレイ動画)



## ▼ サービス

①習得確認問題集  
(提出・採点・解答・解説)

②講座動画に対する  
質問受付・共有

③時間栄養学を活用した  
指導ツール紹介(PDF)

## ▼ オプションサービス (別料金)

①未達成理由に対する  
支援事例一覧

②お客様ケースへの  
回答例作成

③食コンディショニングワークブックの  
活用マニュアル・記録用紙

利用期間：6か月間 (延長可能)

■利用料金：6か月間の契約(延長可能)  
・5人未満 15万円(税別)／月×6か月

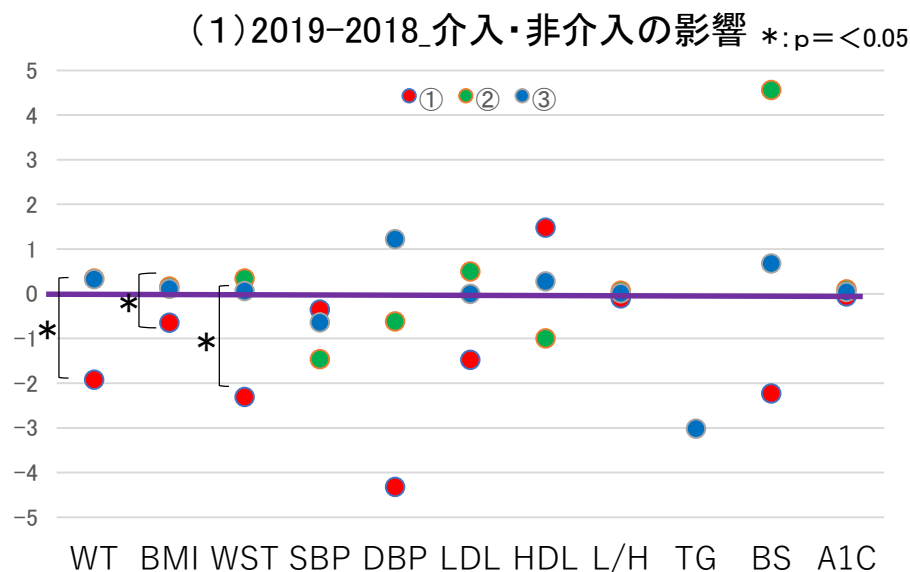
料金は利用人数(保健指導専門職在籍数)による

・5人以上15人未満 20万円(税別)／月×6か月 ・15人以上 30万円(税別)／月×6か月 から

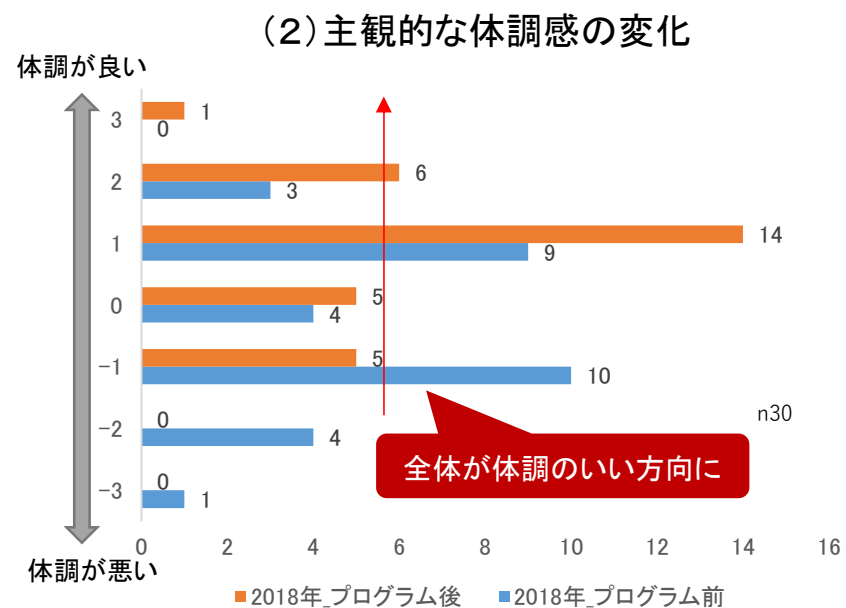
## 時間栄養学を活用した保健指導習得パッケージの効果

### ◆時間栄養学を基にした「食コンディショニングプログラム」による特定保健指導の効果検証実施結果

#### 体重、BMI、ウエスト周囲径は改善・同時に体調が向上



- ①時間栄養学を用いた食コンディショニング支援での特保介入群  
 ②A食コンディショニング支援以外の特保介入群  
 ③B特保未介入群  
 ※TGは①-19.65 ②25.44 ③-3.02 ①②はグラフ外



「時間栄養学」を活用した保健指導プログラム検証結果より

(1) 体重、BMI、ウエスト周囲径の改善において①食コンディショニング支援群が改善し、  
 その他群との間に有意差が見られた

(2) 食コンディショニング支援での特保プログラム実施前後では、体調が良好に変化したことが確認された

## 講座内容(予定)

## 2.基本講座(60分)

全ての保健指導に共通する、  
時間栄養学のエビデンス

基礎講座では、時間栄養学に関わる体内時計のしくみや体内時計を整えるメリット、基本的な取り組みの進め方について理解することができます。

1. 効果的な保健指導の優先順位
2. 体内時計のしくみ
3. 体内時計を整えるメリット
4. 体内時計の整え方

## 3.メタボの保健指導(60分)

特定保健指導・生活習慣病の予防、改善  
食事を減らさず効果的に内臓脂肪を減らす方法

時間栄養学の活用で代謝を上げ、消費カロリーを増やし内臓脂肪だけを減らすことができます。食事制限で一時的に体重を減らすのとは異なり、筋肉量を維持できるため、リバウンドのリスクは少なく、体調も同時に向上させることができ、指導終了後も対象者がセルフケアしやすいメリットがあります。

1. 時間栄養学の活用で代謝を上げ内臓脂肪を減らすエビデンス
2. 代謝を上げる1日の生活リズムと食事リズム
3. 体内時計に合わせて効果的に活動量を増やす方法
4. 体内時計に合わせた食べ方

## 4.女性の健康支援(60分)

女性のライフサイクルに合わせて  
体調と体重をコントロールする方法

女性に特徴的なからだの変化は、体内時計とも深い関りがあり、日、月、年の変化を理解することで、からだの変化にすなやかに対応し、よりよい体調を保つことができるようになります。  
無理なダイエットで心身を乱したり、更年期に対応できずつらい思いをされる女性は少なくないと思います。ご自身のための学びとしてもお勧めです。

1. 女性のからだのリズムと体調の変化、各リズムの調整方法
2. 食生活リズムを整えホルモン分泌を正常化させ心身を安定させる方法
3. 過不足なくからだに必要な食事に調整する方法
4. 栄養密度を高めて今のベストな状態を作る方法

5.心身のコンディション  
(60分)体内時計を整え心身のコンディションを上げる方法  
メンタルの一時予防・プレゼンティーズム改善

栄養の欠乏状態は日々の体調やパフォーマンス、メンタルの状態に現れます。体内時計に合わせて朝、昼、夕、的確な食事をとることで、一日を通して心身が安定しパフォーマンスを最大化できます。食事とからだの関係がわかると、対象者自身で食生活をコントロールするスキルになります。健康経営の取り組み、新入社員研修等、従業員のヘルスリテラシー向上にも活用できます。

1. 生活リズム、食事リズム、配分が1日の体調と精神状態に与える影響
2. 血糖コントロールを良好にし、心身を安定させる食事方法
3. 栄養素を満たし心身の状態を向上させる食べ方

6.効果的な運動指導  
(30分)体内時計に合わせた運動の取り入れ方、  
運動前後の食事のとり方で最大効果を引き出す

運動にも体内時計のリズムが影響することが分かっています。また、運動と食事は相互に影響合っています。運動を取り入れる時間や、運動前後の食事のタイミングや内容によって、その効果は大きく異なります。より、効果的に効率よく運動を取り入れるために、運動と体内時計や食事との関係をしっかり理解することができます。

1. 体内時計と運動の関り
2. 運動と食事のタイミング
3. 運動と食事計画の立て方
4. 運動効果の評価とセルフケア