

効果の出る栄養指導スキルアップ講座

講座のご案内 ※必ずご案内・規約をご確認、ご承認のうえお申し込みください。

	<p>保健指導も、評価される時代になっています。保健指導の現場でも「効果をだすこと」により一層、重心が置かれるようになっていきます。栄養指導は、エビデンスにのっとり、対象者のからだの栄養状態(検査値・体調)に合わせて行うことで、確実に効果を出すことができます。しかし、栄養士養成課程でも、現場でも、保健指導における栄養指導の具体的な手法を学ぶ機会は多くありません。そこで今回、講座テーマとしてご要望の多かった弊社栄養指導メソッドを全5回の講座として再編集し、受講者を募集する運びとなりました。これから初めて保健指導に携わる方、保健指導の栄養指導に自信をつけたい方、手ごたえのある栄養指導を身につけたい方、 blanks 明けで勉強し直したい方など。これまで栄養指導の実績を上げてきた弊社ロジックを学び、対象者のポジティブな行動変容に結びつけ、効果をだせる栄養指導者を目指しませんか。</p>
開催日	<p>2020年5月から9月の第2日曜日 各13時から15時30分まで 全5回 第1回 5月10日、第2回 6月14日、第3回 7月12日、第4回 8月9日、第5回 9月13日 ※事前のお申込みで、場所を選ばず、ご自宅等でwebライブ受講もできます。</p>
会場	<p>小田原本部ビル1階 シロヤマ デザイン&スペース 神奈川県小田原市城山3-3-1水戸第3ビル1階 小田原駅西口出口徒歩3分 http://www.qls.co.jp/access.html</p>
主催	<p>有限会社クオリティライフサービス http://www.qls.co.jp/</p>
定員	<p>30名 お申し込み順 webライブ受講は毎回20名まで お申込み頂いた皆様には、講座ご参加についてのご案内メールを送信いたします。 ※最少催行人員(10名)に満たない場合、講座を閉講とさせていただきます。予めご了承ください。</p>
申込締切	<p>小田原本部会場受講者:4月28日(火) webライブ受講者及一部webライブ受講者:4月21日(火)</p>
受講料(税別)	<p>全5回コース 100,000円 食コンディショニングアドバイザー 80,000円 webライブ受講も同様です。(録画・録音はできません) ※受講手続き完了後全5回分の教材等を事前にお送りいたします。4月中旬からを予定。</p>
対象	<p>保健指導業務を担当する(予定のある)専門職の方(管理栄養士、保健師、看護師他)。 フリーランスの方はその旨ご連絡ください。 また、講座の内容を所属組織全体でご利用される場合は別途ご相談ください。</p>
講師	<p>有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島美和子</p>
講座内容	<p>第1回 保健指導で用いる栄養指導の基礎知識 1. 保健指導で目指すべき方向性と効果指標 2. 栄養素レベルの調整 3. 食品レベルの調整 4. 食卓レベルの調整</p> <p>第2回 時間栄養学を活用した保健指導 1. 時間栄養学を活用するメリット 2. 生活リズムと体内時計の関係 3. 食事リズムと体内時計の関係 4. 時間栄養学を保健指導で活用する方法 5. 生活パターンに対応した保健指導</p> <p>第3回 効果的なメタボの栄養指導・運動指導 1. 体内の脂肪蓄積の流れ 2. 脂肪蓄積につながる食べ方 3. 脂肪を燃焼するメカニズム 4. 筋肉を減らさず脂肪のみを減らす食事と運動</p> <p>第4回 検査値別効果を出す栄養指導 1. 各検査値と生活習慣と食事の関係(エビデンス) 2. 各検査値を改善する食事、運動指導 ※取扱検査値:血糖、血圧、LDL、尿酸</p> <p>第5回 短時間で効率よく効果的に行う栄養指導10のSTEP(栄養指導20分) 1. 効果の出る優先順位を導く 2. 検査値と生活習慣の関係を示す 3. 効果的で効率の良い10のSTEP 4. 問題点別効果の出る行動目標と食習慣が確実に変わる支援(間食・飲酒・高カロリー他)</p> <p>※都合により内容を変更させていただく場合がございます。</p>

効果の出る栄養指導スキルアップ講座

講座のご案内 ※必ずご案内・規約をご確認、ご承認のうえお申し込みください。

基礎知識から、他では学ぶことができない『時間栄養学』の知見まで。全5回に分けて丁寧に学習を進めていきます

■講座の特徴

- ・栄養指導の基本を学ぶことができる
- ・時間栄養学を活用した栄養指導を学ぶことができる
- ・エビデンスに基づいた効果的な栄養指導のロジックを学ぶことができる

回	日程	テーマ	内容	解説
1	5/10	保健指導で用いる栄養指導の基礎知識	1. 保健指導で目指すべき方向性と効果指標 2. 栄養素レベルの調整 3. 食品レベルの調整 4. 食卓レベルの調整	保健指導に必要な栄養指導の知識に絞って詳しく解説します。保健指導初心者の方は勿論、すでに担当されている方も基本の整理をすることで更に効果の出る栄養指導ができるようになります。
2	6/14	時間栄養学を活用した保健指導	1. 時間栄養学を活用するメリット 2. 生活リズムと体内時計の関係 3. 食事リズムと体内時計の関係 4. 時間栄養学を保健指導で活用する方法 5. 生活パターンに対応した保健指導	時間栄養学の研究により食事の時間や配分などの食事リズムが内臓脂肪や検査値に大きく影響することが分かってきました。多くのエビデンスを示しながら保健指導で活かす方法を解説します。時間栄養学を活用すると様々なライフスタイルに対応することができます。
3	7/12	効果的なメタボの栄養指導運動指導	1. 体内の脂肪蓄積の流れ 2. 脂肪蓄積につながる食べ方 3. 脂肪を燃焼するメカニズム 4. 筋肉を減らさず脂肪のみを減らす食事と運動	単に脂肪を減らすことだけを意識すると筋肉も減らしてしまいリバウンドの原因になります。脂肪蓄積の流れ、燃焼するメカニズムを理解して食事を減らすだけの栄養指導から脱却しましょう。
4	8/9	検査値別効果を出す栄養指導	1. 各検査値と生活習慣と食事の関係(エビデンス)血糖、血圧、LDLコレステロール、尿酸 2. 各検査値を改善する食事、運動指導 ※取扱検査値:血糖、血圧、LDL、尿酸	検査値を改善するには各検査値と食事の関係性を理解する必要があります。更に、その関係の強弱を理解し取り組みの優先順位を考慮して取り組むことも大切です。確実に効果の出る栄養指導を目指しましょう。
5	9/13	短時間で効率よく効果的に行う栄養指導10のSTEP(栄養指導20分)	1. 効果の出る優先順位を導く 2. 検査値を生活習慣の関係の示す 3. 効果的で効率の良い10のSTEP 4. 問題点別効果の出る行動目標と食習慣が確実に変わる支援(間食・飲酒・高カロリー他)	栄養指導では効果を出すことは勿論、短時間で効率よく行うことも重要です。複数の検査値から優先順位を導き、それを対象者へ腑に落ちるように伝え、動機づけを強化する方法をお伝えします。10のSTEPで20分ですっきり効果の出る栄養指導が可能になります。

※都合により内容を一部変更させていただく場合がございます。

※上記内容を企業・健康保険組合等に所属される専門職の研修教育として講師派遣も可能です。

その場合は、企業特性に合わせて内容構成のアレンジが可能です。

※講座の習熟度を高めるための課題や確認テスト、フォローのオプションもございます。お気軽にご相談ください。

講座のご案内 ※必ずご案内・規約をご確認、ご承認のうえお申し込みください。

<p>講師プロフィール</p>	<p>小島 美和子（オシマ ミワコ） 有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 女子栄養大学卒業。管理栄養士、産業栄養指導者、食コンディショニングトレーナー、健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー。 健康保険組合・企業人事部・自治体での保健指導、健康づくり企画の立案。保健指導専門職向け教育企画、食教育ツール企画、栄養指導メソッドの提供を行い、厚労省特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発ワーキングメンバー、中央労働災害防止協会等での指導者講習会講師及びテキスト執筆などにも携わる。また、TV企画でのタレントへのダイエット指導や、フィットネスクラブの食行動プログラムの開発、食品企業へのコンサルティング、健康サービス事業者でのヘルスケア・コンテンツの企画開発、ヘルシーメニューの開発などに取り組み、各種執筆活動、テレビ、ラジオなどでも活動中。 「指導者は実践者に！健康の表現者をめざす！」との思いから、その表現方法のひとつとして現在、マスターズ陸上100mに挑戦中。小島美和子 オフィシャルブログ http://runshoku.cocolog-nifty.com/blog/</p>
<p>問合せ先</p>	<p>有限会社クオリティライフサービス Q.L.Sセミナー事務局 神奈川県小田原市城山3-3-1水戸第3ビル3階 TEL:0465-66-6662 FAX:0465-66-6664 MAIL:seminar@qls.co.jp 営業日時:平日10:00~17:00(※土、日、祝日ならびに所定の休日を除く)</p>
<p>お申込について</p>	<p>お申込み方法:FAXまたは、メールにて受付。 ※講座のご案内・規約を必ずご確認、ご承認のうえお申し込みください。 FAXご利用の方はFAX参加申込書をご利用ください。メールでお申し込みの方は以下の要領でお願いいたします。 このアドレスに <MAIL:seminar@qls.co.jp >下記必要事項を全てご記入いただき、送信ください。</p> <p>◆件名:効果の出る栄養指導スキルアップ講座 参加申込み ■氏名(フリガナ) ■年齢(年代で結構です 20代など) ■保有資格 ■勤務先(所属) ■自宅住所/資料送付先 ■ご連絡先電話 ■ご連絡先メールアドレス ■食コンディショニングアドバイザー資格者ですか? はい/いいえ ■受講動機 ■この講座を何でお知りになりましたか? ■その他の案内メールは、希望しない/する ■全回小田原本部で受講・全回webライブ受講・5回のうち第〇回をwebライブ受講等明記してください。※本講座は全5回すべてにご参加いただくコースです。</p> <p>※第1回講座はWebライブ受講のみとさせていただきます。 ※本部受講とwebライブ講座の参加回変更は状況によりお受けできない場合がございます。あらかじめご了承ください。</p> <p>お申込み頂いた皆様には、後日事務局より講座お申込み受付メールを送信いたします。(受講料振込先・期限等含む) その後入金確認後受講票メールを送付いたします。このメールにて受講決定とさせていただきます。 ※当日の講座の様様を録音、録画、撮影することは固くお断りいたします。 ※お申し込んだご本人以外の方はご受講できません。webライブ受講も同様です。 ※参加者への迷惑行為が認められた場合など含め、主催者判断で参加をお断りする場合がございます。 ※本講座の著作権等は有限会社クオリティライフサービスにあります。</p>
<p>キャンセルのご連絡方法と受講料の返金について</p>	<p>やむを得ずキャンセルされる場合は、必ず事務局までご連絡ください。 【キャンセルのご連絡先】有限会社クオリティライフサービス Q.L.Sセミナー事務局 TEL:0465-66-6662 FAX:0465-66-6664 MAIL:seminar@qls.co.jp 営業日時:平日10:00~17:00(※土、日、祝日ならびに所定の休日を除く)</p> <p>(1)講座受講お申込み後におけるキャンセル・受講料返金についてのお取扱いについては、4月28日(火)までにご連絡いただいた場合は受講料を返金いたします。ただし、お送りした教材等は、著作権・知的所有権保護の関係上、受講者の引き取りとさせていただきます。教材等はすべて含めて、税別60,000円(食コンディショニングアドバイザーは税別50,000万円)とさせていただきます、受講料より差し引かせて頂きます。 (2)受講者都合での各回いずれかの欠席及び中途出席・退席につきましては、再受講等及び返金には応じかねます。webライブ受講も同様といたします。ご注意ください。 ※規約もご確認ください。</p>
<p>お申し込み情報の取り扱いについて</p>	<p>受講お申込みにいただきました内容は、私どもで責任を持って管理し、お申込みいただいた講座のよりよいサービス提供のために使用いたします。また、私どもの企画したセミナー・イベント等のご案内をお送りするために、お申込みいただきました内容を使用することがございます。希望されない場合は申込み時に希望しない旨ご記入ください。規約をご確認ください。 ※受講後お申込み内容に変更があった場合は、速やかに事務局までご連絡ください。</p>
<p>※免責事項</p>	<p>本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を、参加者の方がご自身で実行することにより、ご参加いただいた全ての方にその結果を保証するものではありません。 また、本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を実行した結果、いかなる損害が発生しても、有限会社クオリティライフサービスおよび講師は一切責任を負いかねますので、あらかじめご了承の上お申し込みをいただきますようお願いいたします。本講座へのお申し込みをもって、以上のご案内及び規約に同意いただいたものといたしますので、内容ご確認の上お申し込みくださいますようお願いいたします。</p>

参加申込書:FAX 0465-66-6664

効果の出る栄養指導スキルアップ講座 全5回コース 各13:00~15:30

5月10日、6月14日、7月12日、8月9日、9月13日の全5回コース

※以下全てご記入ください

※申込日 年 月 日

フリガナ	性別	年代
氏名	女性・男性	歳代
自宅住所/資料送付先 〒		電話
勤務先(所属先)		
何か資格等をお持ちでしたらご記入下さい。 ※食コンディショニングアドバイザーの方はその旨お書きください。		
メールアドレス (_____ @ _____) — ▼ 確認用 — _____		
※メールの誤送信を防ぐため、ハッキリとご記入ください。 ※数字のゼロは「0」、アルファベットのオーは「O」でご記入ください。 ※—(ハイフン)と_(アンダーバー)を区別するために、アンダーバーは下の点線に重ねてご記入ください。		
■受講動機 ■この講座を何でお知りになりましたか? (_____)		
その他案内メールを: 希望する 希望しない		

▼下記欄に各回の参加希望受講形式に○をつけてください

※本講座は全5回すべてにご参加いただくコースです	5月10日 第1回	6月14日 第2回	7月12日 第3回	8月9日 第4回	9月13日 第5回
小田原 本部受講	Webライブ 受講のみ				
web ライブ受講					

※本部受講とwebライブ講座の参加回変更は状況によりお受けできない場合がございます。あらかじめご了承ください。
※講座のご案内・規約をご確認、ご承認のうえお申し込みください。 ※受付の確認メールを事務局より送信させていただきます。

受講お申込みにいただきました内容は、私どもで責任を持って管理し、お申込みいただいた講座のよりよいサービス提供のために使用いたします。また、私どもの企画したセミナー・イベント等のご案内をお送りするために、お申込みいただきました内容を使用することがございます。希望されない場合は希望しない旨ご記入ください。規約をご確認ください。※お申込み内容に変更があった場合は、速やかに事務局までご連絡ください。

お問合せ:

有限会社クオリティライフサービス Q.L.Sセミナー事務局

TEL:0465-66-6662 FAX:0465-66-6664 MAIL:seminar@qls.co.jp

営業日時:平日9:00~17:00(※土、日、祝日ならびに所定の休日を除く)

QUALITY
life service

■webライブ受講のご案内

全5回、または事前のお申込みにより、5回のうちの一部をweb上でライブ受講していただくことも可能です。
webライブ受講については下記注意事項を必ずお読みください。
webライブ受講: 毎回定員20名 受講票送信時に受講資料を事前にお送りいたします。

- webライブ受講についての注意事項 -

webライブ受講は『ZOOM』というweb会議システムを使用します。

※ZOOMについてはこちらをご参照ください <https://zoom.us/>

・インターネット接続できるカメラ(マイク・スピーカー)の付いたパソコン、スマートフォン、タブレット、いずれからでも受講できます。

・いわゆるIDの登録のような事前登録は不要で気軽に参加いただくことができます。
(スマートフォンの場合はアプリインストールが必要になります)

・受講時は通信環境の安定していることが必須となります。

[推奨環境 有線または無線ブロードバンド(3Gまたは4G/LTE)]

パソコンやスマートフォンでインターネット接続が安定して使えている環境であれば支障はございません。

・通信にかかる費用は受講者様のご負担となります。通信容量制限等の有無をご確認の上、通信容量に余裕を持ったインターネット環境でお申込みいただきますようお願いいたします。

今回のwebライブ受講は、録音・録画、講義の撮影はできません。また、第三者との視聴や、第三者へ受講させることはできません。

webライブ受講方法についてはお申し込み後あらためてご案内いたします。

効果の出る栄養指導スキルアップ講座 全5回コース申込規約

効果の出る栄養指導スキルアップ講座にお申込みいただくには、以下の申込規約にご同意いただく必要がございますので、あらかじめ内容をよくお読みになり、ご同意いただいた上で、お申込み下さいますようお願いいたします。また、当規約に定めのないものについては、講座についての事務局からのご案内等の定めによるものとします。

1. お申込みについて

- (1) 定められた締め切りまでにお申し込み手続きを行ってください。その後受講料お振込等のご案内を事務局よりおこないます。
- (2) ご案内等に記載された受講料を、所定の方法と期日までに、支払うものとします。受講料は事前の銀行振り込みのみのお取扱です。振込手数料はお客様のご負担となります。
- (3) 食コンディショニングアドバイザーの方はお申込み時にその旨をお伝えください。別途指定の割引料金といたします。(税別80,000円)
- (4) 本講座募集対象についてはあらかじめよくご確認ください。
- (5) 受講料をお振込いただき、お振込確認後事務局より受講票メールを送付させていただいた時点でお申し込み完了とします。webライブ受講者も同様とします。
- (6) 受講者には申し込み完了後、事前に全5回分の教材等をお送りします。webライブ受講者も同様です。資料の再送は一切いたしません。
- (7) 教材等はオリジナルメソッドです。営利目的の有無にかかわらず、許可なく全部又は一部について複製、複写、転載、引用、改変、二次的著作物の創作、二次的利用はできません。

2. お申込みの締切について

定めた期日以外でも、定員になり次第、お申込みを締め切らせていただきます。その後はキャンセル待ちとなります。webライブ受講は運営の都合でお申込みを締め切らせていただく場合がございます。

3. 受講料等について

- (1) 講座受講お申込み完了後におけるキャンセル・受講料返金についてのお取り扱いについては、4月28日(火)までにご連絡いただいた場合は受講料を返金いたします。ただし、お送りした教材は、著作権・知的所有権保護の関係上受講者の引き取りとさせていただきます。教材等はすべて含めて、税別60,000円(食コンディショニングアドバイザーは税別50,000万円)とさせていただきます、受講料より差し引かせて頂きます。
- (2) 受講者都合での各回いずれかの欠席及び中途出席・退席につきましては、再受講等及び返金には応じかねます。webライブ受講も同様といたします。ご注意ください。
- (3) 運営の都合で講座が閉講となった場合は受講料の全額をお返しいたします。受講料のお支払いに必要で、受講者をご負担になった手数料等(振込手数料)は返金の対象となりません。なお、閉講により生じた不利益については、有限会社クオリティライフサービスは責任を負いかねます。お渡しした教材についてはご返却いただきます。ご返却方法については状況により別途お知らせいたします。

4. 講座運営について

- (1) 自然災害、火災・停電等の災害が発生した場合、また交通機関が運休・遅延した場合、講師の事情、その他やむを得ない事情により、休講、講義日程・担当講師の変更が生じる場合があります。なお、当日出席する方のために、予定どおり講義を実施する場合があります。
- (2) 講座で使用する機器の故障や通信回線の異常等のやむを得ない事情が生じた場合、提供する講座等の運営を一時的に停止する場合があります。

5. webライブ受講について

- (1) 受講資格については第3者に貸与等することはできません。また、ご本人以外の受講はできません。不正利用等が確認された場合は、視聴停止を含む厳正な措置をとらせていただきます。
- (2) 受講の際、設備等の保守または自然災害、火災、停電、回線障害・接続障害等によりシステム停止、中断、制限が発生する場合がありますが、お客様に生じた損害について有限会社クオリティライフサービス責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
- (3) 受講環境については、推奨環境を満たしている場合でも、受講者個々の動作環境によっては、視聴できない場合があります。このような個々の動作環境による視聴不能について有限会社クオリティライフサービスは責任を負いかねますので、事前の動作確認を必ず行った上でお申込みください。

6.教材発送について

教材の配達遅延、紛失等については有限会社クオリティライフサービスでは責任を負いかねます。

7.著作権について

(1)教材等はオリジナルメソッドです。営利目的の有無にかかわらず、第3者への譲渡や、許可なく全部又は一部について複製、複写、転載、引用、改変、二次的著作物の創作、二次的利用はできません。

また、webライブ講座の講義も同様で、講義の撮影・録画・録音等は一切禁止します。

(2)教材・レジュメ等を、受講生本人が学習に利用する範囲を超えて、紙媒体又はデータ化して複製し、許可なく講座使用教材としてそのまま使用する行為は禁止いたします。

8.免責

(1)本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を、受講者の方がご自身で実行することにより、ご参加いただいた全ての方にその結果を保証するものではありません。また、本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を実行した結果、いかなる損害が発生しても、有限会社クオリティライフサービスおよび講師は一切責任を負いかねます。

(2)受講者による申込書等の記載内容の不備・誤記、虚偽、記載事項に変更が生じた場合の未届、変更届出内容の不備・誤記、虚偽、講座申込書または当規約についての不知・誤解釈による不利益については、有限会社クオリティライフサービスは責任を負いかねます。

9.個人情報の取り扱い

(1)個人情報とは、お客様の氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、住所、勤務先等の情報で、このうちの1つ又は複数の組み合わせにより、受講者個人を特定することのできる情報を指します。

(2)有限会社クオリティライフサービスは、個人情報の取得にあたっては、適法かつ公正な手段によって行い、不正な方法によって取得はいたしません。個人情報の取得方法は、ご本人から申込書等の書面・電子メールにて取得する場合の他、Webサイトの画面や口頭等の方法にて取得いたします。なお、当社への受講者の個人情報の提供は任意です。但しご提供いただけない場合には適切なサービスが提供できない場合がありますので予めご了承ください。

(3)有限会社クオリティライフサービスが取得した個人情報は、原則として受講者へのご連絡、商品、教材の発送、会員管理、受講票の発行、成績発表、講座運営に関連する目的、資格試験の情報提供、当社のサービス・商品・人材募集等のご案内、メールマガジンの配信、申込受付時の本人確認、割引対象確認、今後のサービス向上のための統計データの算出と分析、アンケート等の依頼、サービス体験談の執筆依頼、講演依頼、アクセス状況の分析、その他前記に関連する目的の範囲内で利用いたします。

(4)有限会社クオリティライフサービスは、原則として、受講者の同意無く、第三者へ受講者の個人情報を開示いたしません。

(5)上記にもかかわらず、以下の場合には、有限会社クオリティライフサービスは取得した個人情報を列挙した目的以外で利用し、または第三者への開示をすることがあります。

法令に基づく場合。人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき。

以上

2020年2月14日

講座名:効果の出る栄養指導スキルアップ講座 全5回コース

運営会社:有限会社クオリティライフサービス

運営責任者:代表取締役 今川博喜

所在地:〒250-0045神奈川県小田原市城山3-3-1水戸第3ビル3階

電話/FAX:TEL 0465-66-6662 / FAX 0465-66-6664

メール:seminar@qls.co.jp

URL:<http://www.qls.co.jp/>

教材の発送:ご入金確認後、一週間以内に郵便または宅急便にて発送いたします。

追加費用:一切ありません。