

食生活へのアプローチを どうしたらよいか 困っているときに 特におすすめ！

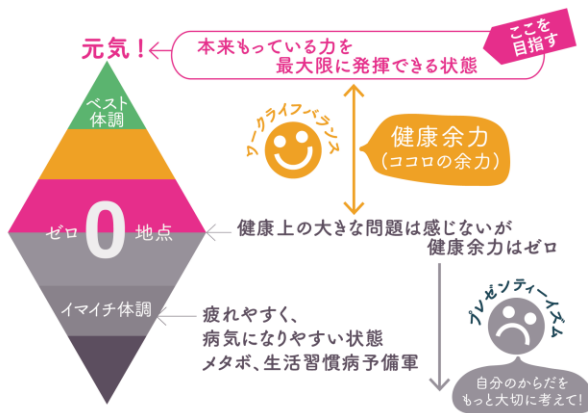
自分自身の今のからだ と暮らしに目を向け ベストコンディションをめざす ワークブック

ひとりでも取組める



# 食コンディショニング® ワークブック

持続的な成長に欠かせない従業員の健康保持・増進で、今注目されている「食コンディショニング」とは？



これまで健康施策は、医療費削減を目的とした、メタボ予防、生活習慣病予防ハイリスク者のフォローを中心に行われてきた。現在は、単なる企業利益のみならず従業員個人の最適なライフスタイル全体に目を向けた健康施策が求められている。そのためには、健診で異常なしを健康ととらえるだけではなく、ひとりひとりが持つポテンシャルを最大限に発揮できる状態を「めざす健康」ととらえ、そこに近づけていく支援を行う必要がある。

時間栄養学の研究をもとにした、「食コンディショニング®」は自分のからだにあわせた食べ方・暮らし方をデザインして、安定したからだところをつくり、常に最高のパフォーマンスを発揮することを目指すものです。年齢・性別・各ライフステージなど、どなたにも共通の内容で対応することができます。

食コンディショニングを学んでみたい方は、弊社本部講座または中央労働災害防止協会講座(全国3カ所)で「食コンディショニングアドバイザー養成講座」をご受講いただけます。企業単位の出張講座も承ります。

「何を食べる？」よりも 重要なのは「どう食べる？」

## 食コンディショニング® ワークブックとは？

基本は1か月間(3ステップ+まとめ)の自走式のプログラム。この1冊で様々な職種・年代・ライフスタイルなどそれぞれの暮らしに合った無理のないベスト体調 & ベスト体重をつくります。

このワークブックで体調の変化を実感し「食生活と体調の関連性」に気づくことで継続や工夫のモチベーションにつながり終了後も持続的なセルフケアができるようになります。

- 必要な情報やエビデンスとともにうまくいかない時のアドバイスも掲載
- 自分自身で今のからだの状態と向合うことで、自分事として行動できます。
- 特定保健指導にも健康経営にも対応。



開発責任者：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  
管理栄養士 健康運動指導士 産業栄養指導者  
ヘルスケアトレーナー食コンディショニングプロデューサー

食生活改善サービス・プログラムの企画、お客様サービス向上のためのライフスタイル提案、各種コンテンツ企画・ヘルシーメニュー開発に携わる。また、TV企画でのダイエット指導をはじめ、TV、ラジオ、雑誌への出演 厚労省の特定保健指導の実践的指導者育成プログラム 開発ワーキングメンバーや各種研修講師等多数担当。

その他 どんな場面で使える?...

- 新入社員研修
- 退職準備
- 健診前
- 健康キャンペーン
- リモートワーク事前準備
- メンタル一次予防/リワーク 他

よりスムーズに活用するための導入オプション

- スタートセミナー
- 利用者フォローサービス
- 専門職研修
- 利用マニュアル
- 効果検証サービス 他

本体価格 送料別途  
定価900円(税別)/冊

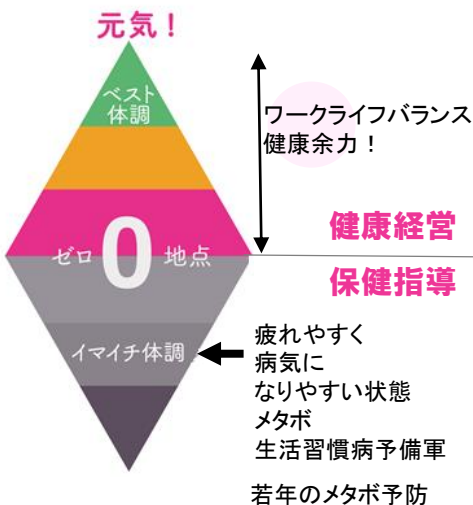
食コンディショニング ワークブック  
(基本は50冊以上からのご提供)  
ボリュームディスカウントあり。

(食コンディショニングメソッドをベースにしたワークブック)  
※ご注文時に利用規約にご同意いただけます。  
関連した他のおすすめプログラムもございます。

営利目的の有無にかかわらず、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。

# 食コンディショニング® ワークブックを利用して

©食コンディショニング  
健康ポジション図



- 生産性向上
- 体調向上
- プレゼンテーション改善
- 体調改善  
血液検査データ改善  
体重減少
- 内臓脂肪減少

集中力が高まり  
アイデアが  
浮かんだ

働き方  
を変えた

午後の会議で  
眠くならない

毎朝  
はつらつとした気分  
で起きられる

心が穏やかに  
なった

共通の話題  
共有する  
課題が持た

自分の  
健康観を  
アップデート  
できた

書くことで  
整理ができ  
課題が  
明確になった

カロリー制限  
なしで  
効果が出た

—事後アンケートより—

食事を減らさず

約7割が  
体調改善

3か月の特定  
保健指導で  
7割が  
内臓脂肪減少

9割が今後も  
継続できそう

特定保健指  
導終了後  
更に内臓脂肪  
減少  
→セルフケア  
できている

8割が食生活  
の改善に  
つながっている  
と実感

LDLコレステ  
ロール・HDLコ  
レステロール  
改善

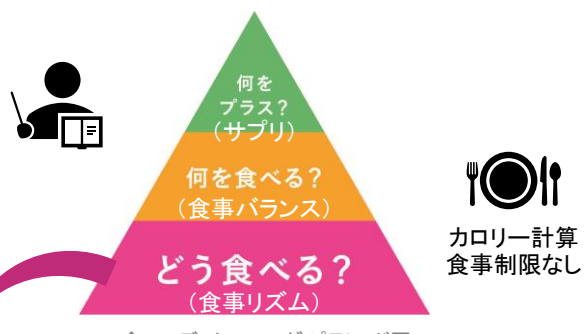
食生活と体調  
約7割が  
関連性感じた

指導ツールとして利用した専門職  
全員が「効果を出せる」と回答

プログラム  
満足度  
9割以上

## 食コンディショニング® ワークブックの進め方

「何を食べる？」よりも 重要なのは「どう食べる？」



生活リズムを書いてみましょう

床 / 朝食 / 仕事 / 昼食 / 夕食 / 間食 / 飲酒 / 入浴 / 就床 / 運動 を下記の時間表に記入していきましょう  
も多いパターンの1日を書いてください

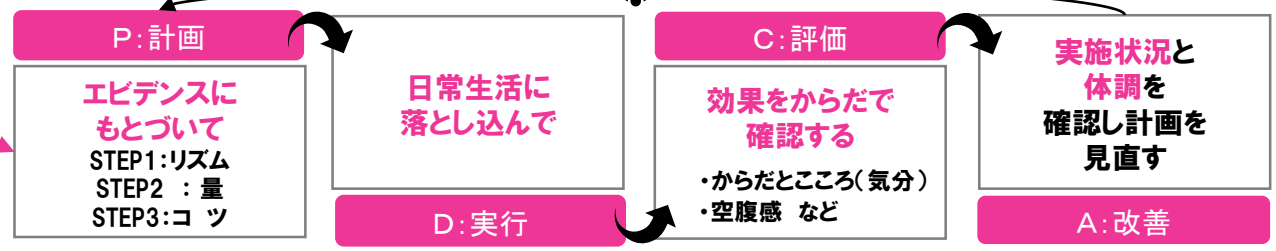
記入例

チェック  
しましょう!

・3ステップ+まとめ  
・「書く」ことでより意識する



各ステップテーマについて、ナビゲートに沿ってひとりひとりのペースでワークを進めていきます。自分に合う、ベストなリズムでベストな量を食べる食コンディショニングスキルが自然に身についていきます。



食コンディショニングのPDCAサイクルをまわす

営利目的の有無にかかわらず、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。

お問い合わせ: 有限会社クオリティライフサービス 食コンディショニング ワークブック担当  
TEL: 0465-66-6662 FAX: 0465-66-6664 MAIL: shokuconad@qls.co.jp  
営業日時: 平日10:00~16:00(※土、日、祝日ならびに所定の休日を除く)

