

「脂質のとりすぎでからだの脂肪が増える」  
 「動物性の脂質で血液中のコレステロール値  
 上がる」  
 栄養指導で用いる言葉ですが、その理由をわ  
 かりやすく説明できますか？

この講座は、弊社代表取締役・管理栄養士の  
 小島（おしま）美和子が、効果を出す食生活  
 改善メソッドを確立する中で避けては通れな  
 い「代謝」にフォーカスした講座の第2弾。  
 第1弾は基本の「糖」の代謝を中心に解説しま  
 した。  
 第2弾はリクエストの多かった「脂質」の代謝  
 です。糖と脂質の代謝を理解することで、各  
 検査値との関連がより強化され効果の出る栄  
 養指導につなげることができます。

### こんな人におすすめ!!

- ◆ これから栄養指導を始める人
- ◆ 栄養指導のスキルアップをしたい人

### 講座のポイント

- ✓ 脂質の種類と代謝を整理して理解できる
- ✓ 食品の脂質とからだの脂肪を紐づけて理解が  
深まる
- ✓ 脂質と検査値の関連が分かる
- ✓ 脂質代謝を乱す食べ方や、具体的な脂質のと  
り方が分かる
- ✓ 対象者に腹落ちさせて行動変容に結び付ける  
方法の参考にできる
- ✓ ご視聴期間中何度でも動画を視聴できるので  
復習に役立ち、知識を定着させやすい



#### 講座概要

1. からだの脂肪
2. 食品中の脂質
3. 脂肪の体内動態と健康課題
5. 健康を維持する脂質のとり方
6. 食生活の課題（現状）
7. 保健指導ポイント

### 講師の小島美和子より

脂質のとり方は肥満、コレステロール値、血糖値など様々な検査値  
 に関わります。しかし、糖質やたんぱく質と比べて見えにくく、体  
 内での動態が複雑な栄養素です。本講座では脂質の基本の整理から、  
 体内動態、検査値との関連を解説します。暗記ではなく理解するポ  
 イントは、脂質を「生き物の貯蔵脂肪」ととらえる見方です。

「生き物の貯蔵脂肪」という視点で脂質代謝を紐解く過程で、1食1  
 食をどのように食べることが、全身の健康を保つ上で望ましいのか、  
 検査値に対応する効果的な栄養指導も自然に導くことができます。  
 他にはない視点で「脂質代謝」を楽しく解説します。対象者にこれ  
 まででない視点で楽しく伝えることができるようになります。楽し  
 く、効果の出る栄養指導にお役立てください！

**視聴期間** 2022年6月26日(日)～7月3日(日) 動画は約2時間30分

**講師** (有)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

**教材** PPTテキスト、別紙資料（印刷したものを事前郵送いたします）

**受講料** 16,500円(税込) 本講座は割引対象講座の設定はございません

**定員** 50名

**お申込締切** 2022年6月12日(日) ただし定員になり次第締め切ります

**お申込方法** [こちらより、お申込フォームに全てご入力下さい。](#)

▼講座申込規約・注意事項等をご確認、ご承認の上、お申込フォームよりお申込下さい。

#### 申込規約・注意事項等

※送信後、受付メールを送信します。件名【お申し込みを受け付けました】 ご利用料金のお振込について明記して  
 おりますので必ずご確認ください。

※「@qls.co.jp」からのメールを受信できるか、フィルタリング（迷惑メール防止）の設定等をご確認ください。ま  
 た、事務局からメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダに入っていないかのチェックを必ずお願いいたします。

※申込フォームにアクセスできない方は、大変恐れ入りますが、お問い合わせフォームよりお問い合わせくださいま  
 せ。事務局より折り返しご連絡いたします。

※講座は個人対象講座です。お申込者個人のメールアドレスでお申込み下さい。ご事情がある場合はその旨ご連絡  
 くださいませ。また組織でご受講の場合は別途お問い合わせください。

**QUALITY**  
 life service

お問い合わせ