

## 第9期 効果の出る栄養指導スキルアップ講座

### 選べる受講方法

#### オンラインライブ講座

時間と感覚を共有しながら楽しく受講  
講座修了後にはその場で質疑応答できる  
(録画動画で復習もできます)

※オンラインライブ講座はZOOM利用、録画動画はZOOMの録画機能を使い講座をそのまま録画したものです。

#### 講座の録画動画視聴

視聴期間中、ご自分のペースで  
いつでも都合のよい時間に何度でも  
学習いただけます

効果の出る栄養指導スキルアップ講座はこれまでに100名以上の方が受講され、業務に役立てていただいています。

本講座の受講により、保健指導実施者に求められる「科学的根拠に基づく生活習慣に関する専門知識を持って行動変容を支援できる能力」を、確実に身に付けることができます。

2024年4月、第4期改訂特定健診・特定保健指導がスタートします。これに合わせて、本講座も、開始から4年の間に得た新たな知見を交え、内容を整理し、刷新することになりました。

保健指導は「結果」で評価される時代です。保健指導の現場でも「数値改善の効果をだすこと」により一層、重心が置かれています。

栄養は科学です。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)に合わせた栄養指導を行うことで、確実に効果を出すことができます。本講座は、根拠を明確に示しながら、効果の出る弊社栄養指導ロジックを取り入れ、実践につながる具体的な指導法をお伝えしています。全6回シリーズ中、ご希望回のみでの受講を可能といたしましたので、ご自身に必要な部分のみ、じっくり集中して学ぶことも可能です。

全6回シリーズでご受講いただく方は、これまでと同様に、栄養指導の基本から応用まで、身に付けることができます。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。

#### こんな人におすすめ!!

- ◆ ブランク明けや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て自信をつけたい人
- ◆ ロジック化された栄養指導を身に付けたい人

#### 講座のポイント

- (1) 教材(講座テキスト)はパワーポイントのノート付きを印刷。  
ノート部分には解説が書き込まれていますので講義に集中できます。
- (2) 教材(講座テキスト)は毎回事前に送付しますので予習・受講準備が行えます。
- (3) 各回、ご質問への回答をPDF資料として受講者全員へ共有します。
- (4) 各回、解答付き自己採点のテストを用意。定着度を測ることができます。
- (5) 各回、講座内容を理解するうえで参考になる書籍をご紹介します。
- (6) 各回、講師小島美和子監修の補助教材がつかます。
- (7) 各回受講後、次回講座までの約1か月間講座の録画を視聴でき、復習や整理が行えます。※録画動画はZOOMの録画機能を利用します。
- (8) 修了証を発行します。※全6回受講者のみ

過去4年の開催内容に最新情報を取り入れ、  
ブラッシュアップします!

**日時** 2024年4月～2024年9月の毎月1回【Webライブ講座】各13時から15時半まで

第1回 4/21、第2回 5/19、第3回 6/16、第4回 7/21、第5回 8/18、第6回 9/22

復習用 講座録画動画視聴期間：各回終了後から次回開催日前日までの1カ月間

※ライブ講座当日ご欠席の方は、上記期間にご受講ください

**教材** PPTテキスト(印刷したものを事前郵送いたします)

**受講料** 全6回コース 132,000円(税込) ※2回払い可

**定員** 先着30名

**お申込締切** 2024年4月7日(日) ただし定員になり次第締め切ります

**お申込方法** [こちらをクリックして、お申込フォームに全てご入力下さい。](#)

▼講座のご案内・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。

[講座ご案内](#)・[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。

### 講座の概要

※本講座は、基本全6回セットの講座です。毎月1回のご受講をご案内します。

紹介動画 ▶

#### 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

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。

#### 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

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。

#### 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生活
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。

#### 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

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、その関係性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事です。確実に効果の出る栄養指導を目指しましょう。

#### 第5回 短時間で効率よく効果的に行う栄養指導(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)

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分でしっかり効果の出る栄養指導が可能になります。

#### 第6回 達成率を上げる支援と評価

1. 生活習慣が確実に変わる支援 問題点別(間食・飲酒・高カロリー・食卓バランス他)
2. 未達成理由に対する支援、継続方法
3. 保健指導の評価と見直し方法

栄養指導で設定した行動計画の達成率を上げるためには、食生活が確実に変わる支援が必要です。行動を設定して「頑張ってください」では達成率は上がりません。更に達成できなかった時の支援方法も工夫することで達成率を上げることができます。達成率を上げて効果を出す支援を学びましょう。

#### ◆全6回ご受講者特典◆

➤ クオリティライフサービス講座料金割引

対象講座：代謝から理解する栄養指導のエビデンス講座

➤ 終了者限定のフォローアップ(別料金)参加

講座受講終了後も、専用質問オームから栄養指導に関する質問可能。質問には回答と、講師小島から栄養指導に関する情報を資料提供。さらに、期間中一度、小島を交え意見交換会の開催への参加(オンライン)可能

※お申込いただいたご本人様以外のご受講、資料共有、録画動画視聴は禁止です。

※講座及び録画視聴について異常と思われる接続等を確認した場合、視聴停止、削除要求のうえご所属先含め厳正な措置をとらせていただきます。

※都合により講座内容、講師、実施時間の変更をさせていただく場合がございます。予めご了承下さい。

※尚、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。

本講座を組織単位で受講される場合は、別途お問合せ下さい。

お問い合わせ

QUALITY  
life service