

【代謝講座】栄養指導の「なぜ？」を解消

## オンデマンド「代謝」から理解する栄養指導のエビデンス講座

「からだ全体のつながりでイメージできるようになった」「見えない世界がイメージできました」「翌日の保健指導ですぐに使うことができた」「自信をもって説得力のある指導ができた」など、実践に役立つという声を多数いただいた、講座満足度95%以上の大人気講座。

健康に関する情報があふれる現在、からだのしくみの根本である「代謝」を理解することは、それらの情報を幅広い視点から見つめ、整理できることにつながります。

からだの中で起こっていることがイメージできるようになると、栄養指導の「なぜ」、も自然と見えてきて、対象者へ納得感のある説明ができるようになります。学生から保健指導初心者の方、現在保健指導に携わっている方など、自らの学びの土台におすすめの講座です。

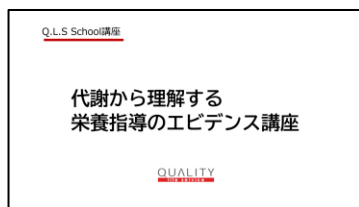
## こんな人におすすめ!!

- ◆ 栄養指導に自信をつけたい人
- ◆ 代謝を復習したい人

代謝がわかると腑に落ちることがたくさん!

## 講座のポイント

- ✓ 「栄養指導」と「代謝」を紐づけて理解が深まる
  - ✓ 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
  - ✓ 楽しく学べるオリジナル学習シートを利用することで、より理解が進む  
(学習シートはコピーして各自の学習にご利用いただけます)
- 食事をとってから糖がエネルギーに変わる過程、糖が不足してきたときのバックアップの種類とその過程、きちんととって使う過程、脂肪に溜まる過程、溜まった脂肪を燃焼する過程、合計10の過程を代謝シートで表現しています
- ✓ 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



サンプル動画はこちら↓をクリック



## 講師の小島美和子より

『糖がないと脂肪が燃えない』『飲料などの吸収の速い糖は脂肪に変わりやすい』。こう伝えたとき「なぜ？」と聞かれたらどう答えますか？本講座は、こんな悩みを持つ専門職におすすめです！

●栄養指導が楽しくない…

からだの中でおこっていることが分かると暗記しなくても、からだにいい食べ方、負担になる食べ方を導くことができ楽しく！

●栄養指導をしてもなかなか取り組んでもらえない…

取り組むことによってどんないいことがあるのか、からだの中がイメージできるとモチベーションを上げることができます。体内の栄養、食事とからだの関わりを理解する上で、栄養代謝の理解は欠かせません。

代謝とは食事からとった栄養素がエネルギーや体成分に合成される過程です。体内の状態をしっかりとイメージしながら食べることと動くことをつなげて考えられるようになると、正しい食べ方、脂肪が蓄積する食べ方、ついた脂肪を燃焼する動き方は自然に導かれます。

学習用の代謝シートもつけますので、実際に書いて学び、代謝の過程をしっかりと身につけましょう。

**視聴期間** 2025年2月9日(日)～2月16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テキストオリジナル代謝シート10枚、学習用シート1枚 (印刷したものを事前郵送)

**受講料** 一般：16,500円(税込)

効果の出る栄養指導のスキルアップ講座修了者及び受講確定者：11,000円(税込)

**定員** 先着50名

**お申込締切** 2025年1月26日(日) ただし定員になり次第締め切ります

**お申込方法** 一般の方：[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。](#)  
スキルアップ講座受講者様：[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。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。

お問い合わせ