

【アルコール代謝講座】 代謝から理解する栄養指導のエビデンス講座受講済みの方限定

## オンデマンド アルコールの代謝と嗜好性を理解し 効果の出る栄養指導につなげる講座

「代謝」を通して、からだの中で栄養素がどのように使われていくか、からだの中の流れやつながりが見えてきます。アルコールは他の食品とは異なり、栄養補給目的ではなく嗜好性を求めるものです。アルコールを摂取すると、その他の栄養素の代謝にも影響を及ぼします。どのように関わり合うのかを理解することで、おのずと、からだによい「飲み方」も見えてきます。

しかし、食生活の楽しみの一つとして飲酒習慣がある方へ、単に「アルコール量を減らしましょう」「休肝日を設けて」というだけでは、実践し効果を出すことにはつながりにくいのではないのでしょうか。

からだのしくみから対象者に伝えることや、食生活の背景に寄り添うことで、対象者自らがからだと向き合いながら、飲酒習慣の見直しを進められると思います。セルフケア力を高め、内臓脂肪減少、血液検査値改善といった効果を出しながらも、個々の食生活の楽しみ方を損なわない栄養指導を目指しませんか。

今回も栄養指導の具体策や様々な伝え方など、「なるほど!」と思える腹落ちポイントが盛りだくさんです!

### こんな人におすすめ!!

- ◆ さまざまな栄養素の代謝を理解したい
- ◆ 飲酒習慣改善の手法がワンパターンで実践につながらない
- ◆ 対象者自らの行動変容につなげる、具体的な伝え方を知りたい

### 講座内容

- エネルギー代謝とアルコール代謝の関係
- アルコールの消化・吸収・代謝
- アルコールの代謝の概要
- アルコールの害、健康障害
- 飲酒習慣改善のための指導ポイント
- アルコールの嗜好と背景を理解した指導

**視聴期間** 2025年6月22日(日)~6月29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 (印刷したものを事前郵送)

**受講資格** 「代謝」から理解する栄養指導のエビデンス講座 **受講済みの方**

**受講料** 税込11,000円

**定員** 先着50名

**お申込締切** 2025年6月8日(日)

**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ませ。