

【学び方講座】時間栄養学の学びを保健指導に活かす

小島美和子の学びの経験から、学び方、  
学びの活かし方、学ぶ楽しさを伝えたい

オンデマンド

## 時間栄養学のエビデンスを読み解き、保健指導に活かす学び方講座

時間栄養学のエビデンスをそのまま読むだけでは保健指導に活かすことはできません。

時間栄養学のもととなる『体内時計』の理解と、時間栄養学の『2つの側面』を知り、ひとつのエビデンスからどのような保健指導のポイントを導くかが重要です。

本講座は、体内時計についての理解を深め、どのように時間栄養学のデータを読み解き、保健指導で活用していくか、学び方と、その活用方法を解説します。

本の選び方や、読むときの大事な視点などもお伝えしますので、各自の学びに役立てていただくことができます。

### こんな人におすすめ!!

- ◆ 時間栄養学を学んでも、保健指導に十分活かせていない
- ◆ 時間栄養学を活用した栄養指導を確信をもって行えていない
- ◆ 時間栄養学の学びを深めたい

### 講座のポイント

- ✓ 体内時計や時間栄養学についての知識が深まり、確信をもって栄養指導できるようになる
- ✓ 時間栄養学を含めたエビデンスとなるデータを、どのように読み解き、どのように実際の保健指導に活かすかを学ぶことができる
- ✓ 時間栄養学の学び方、本の選び方、読み解く際の大事な視点を知り、各自の学びにすぐに役立ち、新しい情報に左右されなくなる
- ✓ 学びを実践し、共有することで、幅広い視点をもった学びができるようになる

### 【講座内容】

- 体内時計とは
- 時間栄養学とは（2つの側面）
- データから保健指導ポイントを導く方法
- データ活用時の注意点
- 書籍の選び方と参考図書の活用方法

これまでの  
時間栄養学講座にはない  
新たな視点が満載!!

ダイジェスト動画



**日時** 2025年5月25日(日)～2025年6月1日(日) 動画は約1時間50分

**講師** (株)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

**受講料** 税込11,000円

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：税込5,500円

**定員** 先着50名

**お申込締切** 2025年5月11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。

お問い合わせ

QUALITY  
life service