

【代謝講座】脂質の見方がわかる

オンデマンド「脂質代謝」を理解して効果的な栄養指導につなげる講座

「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
が上がる」
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



サンプル動画をチェック

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。対象者にこれまでに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 2025年6月8日(日)～6月15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 2025年5月25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