

【スキルアップ講座】常にアップデート **スキルアップ講座修了者限定!**効果の出る栄養指導のスキルアップ講座 **フォローアップ**※効果の出る栄養指導のスキルアップ講座詳細→ [ここをクリック](#)**2025年度上期は情報提供資料にて最新の食事摂取基準2025年版へアップデート!**

フォローアップは、効果の出る栄養指導スキルアップ講座の期間中からご利用いただいた『質問・回答の共有サービス』を、全6回講座終了後も継続利用できるサービスです。さらに、栄養指導に即役立つ『情報提供』資料をお送りします。今期は5年ぶりに改訂された**食事摂取基準にフォーカス**。効果の出る栄養指導スキルアップ講座テキストと照らし合わせ、最新情報へアップデートします! 半期に一度の無料情報交換でも丁寧に解説予定です。

**こんな人におすすめ!!**

- ◆ 学びを継続していきたい人
- ◆ 新しい情報へアップデートしたい人

**ご利用者様からの声**

- ◆ 他の人の質問で学びを深められる
- ◆ 情報提供資料がわかりやすい!

**フォローアップサービスのポイント**

- ✓ 栄養指導に関する質問ができ、小島からの回答を得られる
- ✓ 同時期にフォローアップに参加している別の人の質問も共有されて、支援の参考にできる
- ✓ 栄養指導に役立つ最新情報や、学習に役立つ情報を得られる

**講師の小島美和子より**

6か月を通して学び得られるQ.L.S栄養指導ロジックをベースに、実践と学びを繰り返していくことは、栄養指導のプロフェッショナルとして欠かせないことだと思います。栄養指導ロジックは、経年劣化はしないものの、新しい情報へのアップデートは欠かせません。講座中の質問・回答サービスは、回を追うごとに質問の質も上がり、回答を添える私自身のスキルアップにもつながります。一緒に学ぶことによって、相乗効果が生まれていると感じています。ぜひ、みなさん一緒に学びを継続し、さらなるスキルアップにつなげましょう。

**利用期間** 2025年度上期: 2025年4月1日~2025年9月30日(6か月)**サービス内容**

【1】栄養指導に関する質問受付

〔質問数: 2か月ごとにお一人1回※個別の症例は除く。専用質問フォームをご案内〕

**◆質問カテゴリ◆**

- 体内時計(時間栄養学) メタボ支援 運動指導 中性脂肪 血糖値  
コレステロール 尿酸 血圧 食品選択 栄養素 評価や支援の進め方  
その他

【2】質問回答共有

いただいた質問全てに回答を添え翌月送付(PDF)

【3】小島より情報提供: **食事摂取基準2025年版に関する内容を予定**

(PDF1枚以上) ※内容によってページ数が変わります

【4】無料意見交換会開催: 2025年9月28日(日)10:00~11:00

**サービス料金** 5,500円(税込)**お申込締切** 2025年3月31日(月)**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。](#)

※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。

**◆情報提供 バックナンバー◆**栄養指導に関する情報資料PDF。 **毎回新しい情報や新たな視点になる情報を発信します!**

リセットポイントと食間が空くときの調整
筋肉づくりには食後3時間のたんぱく質
各栄養素の摂取タイミング
筋肉量と消費カロリー、朝の筋肉刺激
いつどの栄養素を使っているか。PFCの調整
食塩を減らすと他の栄養素摂取量も減る? 解釈を読み解く
粒食と粉食
見方を変えて保健指導の視点を変える
卵の摂取とコレステロール
食事と運動の組み合わせ効果
フルクトース代謝の新パラダイム
自律神経が体重調整の要
朝食摂取と幸福度
減塩とカリウム摂取
食べ過ぎた後の調整法。栄養素代謝を促進する視点
男女差を考慮した保健指導
食品の加工度と栄養摂取
体内時計の働きによるサーカディアンリズム
サルコペニア肥満
筋肉以外の基礎代謝を維持する