

体内時計から時間栄養学を理解する

オンデマンド **体内時計を理解し 時間栄養学を保健指導で活かす方法**

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を改変

「時間栄養学」を保健指導で活かすためには、そのエビデンスをそのまま読むだけでは、対象者のモチベーションを上げることはできません。

指導者自身が、時間栄養学のもととなる『体内時計』を理解し、時間栄養学のエビデンスについて納得し、確信を持っていることが大切です。

さらに、保健指導で効果的に活用するためには、優先順位の整理も重要になります。

本講座は、より多くの皆さんに時間栄養学への理解を深めていただくため【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】を再編しました。

体内時計のしくみや、時間栄養学について、丁寧な解説に特化した本講座を、ぜひお役立てください。

こんな人におすすめ!!

- ◆ 体内時計の仕組みを知り、時間栄養学の知識を深めたい
- ◆ 時間栄養学を保健指導に十分活かしたい
- ◆ 時間栄養学を活用した行動目標の優先順位を知りたい

講座のポイント

- ✓ 体内時計や時間栄養学についての知識を深められる
- ✓ 時間栄養学等の様々なエビデンスについて、優先順位の整理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
- 保健指導への活用

「体内時計」や
「時間栄養学」の仕組み
をわかりやすく解説

お勤めの書籍や、
時間栄養学を活用した
保健指導ツール付き

日時 2026年5月3日(日)～2026年5月10日(日) 動画は約70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、時間栄養学を活用した保健指導ツール【からだの時計に合わせた食べ方、レシピ】

受講料 一般：税込11,000円(税込)

【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受講済みの方】【効果の出る栄養指導スキルアップ講座修了者】：税込5,500円(税込)

定員 先着50名

お申込締切 2026年4月19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。](#)

【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受講済みの方】【効果の出る栄養指導スキルアップ講座修了者】：[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。受付メールやご受講案内等が届いていない場合はお手数ですが、seminar@qls.co.jpへお問い合わせください。

※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。

お問い合わせ

QUALITY
life service