Q.L.S school

オンデマンド　【アルコール代謝講座】

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

どなたでも受講可能です！飲酒の支援にお悩みの方、ぜひご受講ください！

―【代謝から理解する栄養指導のエビデンス講座】【代謝の理解で導くエビデンスに基づく栄養指導講座】を受講しなくても受講可能になりました！ー

アルコール摂取に関する支援は、保健指導では「どう支援すべきか」悩む健康課題の１つではないでしょうか。多くの場合「アルコール摂取量を減らした方がいい」ということ対して、どう減らしていくのか…休肝日を設ける？１回量を減らす？お酒の種類を変える？などと、色々な提案をするも、対象者に納得してもらえず、効果につなげられないこともあるのではないでしょうか。
この講座では、なぜアルコールを飲むのか、背景に視点を向け、対象者の行動を理解し寄り添って、対象者の人生が、より良いものになるような飲み方へ導くことを目指していきます。
アルコールの分類や種類についても詳しく資料をご用意。酒類の消費状況や市場の変遷などの現状の情報も提供し、多岐にわたる飲酒の動機を知ることができます。
一般的な「飲酒の適量」や「休肝日」を伝えても、全員が一律に『健康』になることはありません。個々の今のからだの状態や、暮らしの状況に合わせた支援を目指しましょう。具体的にどんな支援が必要か、栄養指導をロジックで理解することができます。さらにアルコールを摂取することで起こるからだの代謝状態を図を用いてわかりやすく解説していますので、対象者から「なぜ？」と聞かれても、納得いく説明ができるようになります。
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の講座です！

こんな人におすすめ!!

- ◆ 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
- ◆ 対象者が自らの行動変容につなげられる、具体策や伝え方を知りたい

講座内容

- ●基本のアルコール代謝と栄養摂取の関係
- ●飲酒の課題や効能
- ●検査値や対象別の指導ポイント
- ●アルコールの作られ方と種類
- ●飲酒の現状や背景
- ●嗜好を理解した指導ポイント

視聴期間　2026年11月8日(日)～11月15日(日)　動画は約2時間30分
※期間中は繰り返し視聴可能です

チャプター入りでお好きな単元から再生しやすくなっています

講師　㈲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）Q.L.S schoolオリジナル代謝学習シート

受講料　税込11,000円

定員　先着50名

お申込締切　2026年10月25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。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。
※「@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