オンラインライブ 【検査値別講座】代謝改善で血糖値を改善する

代謝改善で効果を出す血糖値を改善する栄養指導・運動指導

代謝改善で効果を出す 検査値別 栄養指導・運動指導シリーズ　第２弾！

栄養指導では、健康診断の結果を受けて、食事の量や内容を改善する指導が中心になりがちです。特に、「血糖値」といった検査値に注目すると、そこに紐づく食事の改善を考えるのは、自然な流れかもしれません。しかし、食べた結果、からだがどう変化するかは、受け取る「からだ側」次第です。つまり、食生活の改善の効果には「からだ側」の代謝状態が大きく影響をするということです。だからこそ、「食べるもの」を変えると同時に、それをうまく代謝できるからだをつくることも必要となります。
本シリーズでは「代謝」に視点を置き、なぜ検査値に課題が現れるのか、その背景にあるからだの状態を理解することからスタートします。その上で、「食べ物側」と「からだ側」の両面から、検査値の改善につなげる効果的な支援方法を解説します。また、効果を出す食生活改善の優先順位を、栄養代謝・時間栄養学・現代人の食生活傾向を総合的に整理してお伝えします。栄養指導の経験が浅い方にも、経験豊富な方にも、これまでの知識を整理し、実践力を高める機会として活用いただけます。対象者の代謝がよいからだをつくり、体重や検査値の改善、そして長期的な健康につなげる栄養指導・運動指導のスキルを身につけましょう。

血糖値を改善する栄養指導・運動指導

- 血糖値を保つからだの仕組み
- 血糖値が上昇する要因
- 血糖値の改善ステップ
- 各ステップの具体的な支援方法

講座のポイント

- からだの代謝状態に視点を置き、良い代謝状態を作ることを目指す
- 口に入るものと、代謝改善の両輪で、効果の出る優先順を導き、その効果も予測できるようになる

こんな人におすすめ!!
・栄養（食事）指導の効果を感じられない　・栄養指導を行っても行動変容につながりにくい
・栄養指導や運動指導の効果的な進め方がわからない

日時　**オンラインライブ講座：2027年1月24日(日)10:00～11:30（終了後質疑応答）**
録画動画視聴期間：ライブ講座終了翌日以降～2027年1月31日(日)終日

※オンラインライブ受講(録画動画もご視聴できます)又は録画動画受講をお選びいただけます。
※オンラインライブ講座はZOOM利用、録画動画はZOOMの録画機能を使い講座をそのまま録画したものです。

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）小島美和子著作 日本家族計画協会リーフレット数種

受講料　一般11,000円(税込)　効果の出る栄養指導スキルアップ講座（全６回）修了者5,500円(税込)
※効果の出る栄養指導スキルアップ講座（全６回）修了者の方は、効果の出る栄養指導スキルアップ講座（全６回）修了者様の申込フォームよりお申し込みください

定員　50名（先着順）

お申込締切　2027年1月10日(日)

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。**
効果の出る栄養指導スキルアップ講座（全６回）修了者様：**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。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。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