

ひとりひとりのポテンシャルを最大限に引き出す

# 食コンディショニング指導者研修



仕事のパフォーマンスを上げることも、プライベートを楽しむことも「食べる」ことから始まります。  
自分に合う食事は、自分のからだで確認することができます。  
“Well-Being”の実現に導く支援が求められている今、  
まずはあなた自身が、  
今のからだと暮らしに合わせて食生活を整え  
ベストコンディションを保つスキルを身につけ、  
対象者をベスト体調に導きましょう。

## 【研修のポイント】

体内の栄養の流れ  
食事とからだのつながり  
を分かりやすく  
伝えられるようになる

「食べる」ことの  
基本を理解し  
説得力のあるブレない  
支援ができる  
ようになる

日・週・月などの周期  
ライフステージに対応し  
全ての人が生涯使える  
スキルを習得することが  
できる

実践を通して体感し  
自信をもって  
導くことが  
できるようになる

広い視点で  
「食べる」とらえ  
その大切さを  
伝えられるようになる

## こんなひとにおすすめ！

- ✓ 納得感のある、楽しい栄養指導ができるようになりたい
- ✓ 改善意欲の低い対象者、若年のモチベーションを上げたい
- ✓ 個人で自立、継続できる支援方法を知りたい
- ✓ 健康経営の取り組み、労働生産性の向上に貢献したい
- ✓ メタボ支援の切り口を変えたい
- ✓ 検査値異常を招く前に、対策をうちたい

## 【研修内容】

[チェック▶講師によるご案内動画](#)

2日間日程で、Questionや実践を通して、講師や参加者同士のコミュニケーションをとりながら理解を深め、食コンディショニングスキルを身に着的ける実践型研修

1 日 目	食コンディショニングとは	「食べる」ことの基本の理解と目指す「健康」
	食事の基本	食事の量と栄養素バランスの基本
	食コンディショニングの概念	個々に合う食事量や栄養素バランスの調整方法
	食コンディショニングの基礎知識	食生活改善の優先順（食コンディショニングピラミッド） 時間栄養学の活用
<b>1週間 食コンディショニングを実践（食コンディショニングワークブック※を使用）</b>		
2 日 目	食コンディショニングの定着とセルフケア	食コンディショニングのステップ、PDCAサイクル
	長期スパンで整える食コンディショニング	週・月（女性）の食コンディショニング
	ライフステージ別食コンディショニング	幼児期・学童期・妊娠授乳期・老年期
	食コンディショニングの現状と実践	社会の現状、食べる気分
	食コンディショニングとSDG s	食を広い視点でとらえる
食コンディショニングの活用	職場、保健領域、健康教育での活用など	

※食コンディショニングワークブックとは、3ステップで進める食コンディショニングメソッドで構成されたワークブックです。ナビゲートに沿って進めることで、体調の変化を実感し、自分に合う食コンディショニングスタイルをつくることができます。

**日時** 2026年10月4日(日)、10月11日(日) 各13時から16時30分（途中休憩2回）  
（各日 講座復習用の録画動画配信あり）

**会場** 1日目：オンラインライブZOOM  
2日目：オンラインライブZOOM または 小田原根府川会場 <https://u-odawara.com/>  
※当日参加が難しい場合はご相談ください。

**講師** (株)オリエティライフサービス代表取締役 食コンディショニング提唱者 管理栄養士 小島美和子

**教材** PPT（印刷したものを事前郵送）

**特典** 修了証、食コンディショニングワークブック1冊プレゼント 及び 割引購入

食コンディショニング指導用 P D F 資料 4 枚

※研修後、様々な場面（個別支援、集合教育、新入社員研修、健康経営など）にご活用いただけます！

**受講料** 一般：27,500円(税込)  
食コンディショニングアドバイザーの方：16,500円(税込)  
再受講をご希望の方：16,500円(税込)

**定員** 先着20名

**お申込締切** 2026年9月20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。](#)  
食コンディショニングアドバイザー・再受講者：[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。](#)

▼必ず講座申込規約・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](mailto: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ませ。

お問い合わせ