Q.L.S school

【対象別講座】食生活とメンタルヘルスの関係を理解する

時間栄養学に基づく「対象別・効果の出る栄養指導講座」

オンデマンド　食生活とメンタルの関係を理解し心身の健康度を上げる食事と暮らし方

こんな人におすすめ!!

◆ メンタルと食生活の関係に興味がある人
◆より効果を出す保健指導を学びたい人
◆ より詳しく時間栄養学を活用した指導法を学びたい人

時間栄養学にもとづく「対象別・効果の出る栄養指導」

本講座は保健指導のテーマの中で欠かせない、女性の健康・メンタル支援、それぞれ対象別に解説するシリーズ講座。
全ての対象者において、からだの土台となる体内時計を整えることがベースになります。
いずれも１日の暮らし方や食べ方、食事と運動のタイミング、更に食事内容との関りが大きいことがわかっています。
まず各対象者のからだの中で起こっていることを理解することから始めます。
そして、時間栄養学にもとづいた栄養指導に加え、運動の効果的な絡め方、食事内容まで詳細にわかりやすく解説しますので、即、効果の出る栄養指導に役立てることができます。

食生活とメンタルの関係を理解し心身の健康度を上げる食事と暮らし方

- 食事とメンタルの関係
- 体内時計を整えて心身のコンディションを上げる方法
- １日の暮らし方、運動
- ３食の食べ方、間食のとり方
- 貧血や脳機能向上に必要な栄養素
- メンタルを安定させる食品選択
  など

講師の小島美和子より

体内時計の働きが解明され、食事のリズムや暮らし方が体内の栄養代謝に大きく影響することがわかってきました。栄養指導では、「何を食べる」の前に「いつ、どう食べるか」を優先することで効果が出やすいことがわかっています。
「何を食べる」より、個人で取り組みやすく、体調の変化で効果を実感しやすいのも時間栄養学を活用した栄養指導の特徴です。

視聴期間　2026年11月22日（日）～11月29日（日）動画は約2時間30分
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、別紙資料（印刷したものを事前郵送いたします）
受講料　16,500円(税込) 本講座は割引対象講座の設定はございません
定員　50名
お申込締切　2026年11月8日（日）ただし定員になり次第締め切ります
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。
※「@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。

お問い合わせ

QUALITY life service