

第16回～第20回 栄養指導を結果につなげるセミナー（ベーシックコース） ～効果的な栄養指導の1から10まで学ぶ～

共催 有限会社クオリティライフサービス

開催趣旨

栄養指導の優先順位の導き方、効果的な栄養指導の進め方といったエビデンスに基づいた効果的な栄養指導に必要な最低限の知識を学びます。さらに、栄養指導の一連の流れを支援する栄養指導ツール「食習慣聞き取りシート※」を活用し、対象者の検査値と食習慣から効果の出る行動目標を導き、「確実に対象者の食生活が変わる支援の力」を演習を通じて取得できます。これから栄養指導を始める方、栄養指導に自信がない・苦手な方はもちろん、経験者にとっても自身の指導方法を見直すのに最適なセミナーです。



セミナーの特長

1日で栄養指導に必要な知識を学べるだけでなく、栄養指導ツールを活用したロールプレイを通じて実践的な力も身に付けることができる大変お得なセミナーです。また、さらなるスキルアップを目指したい方のためにスキルアップコースもご用意しています(次頁参照)!

開催日・会場・開催地・定員

回次	開催日	会場	開催地	定員
第16回	5月14日(土)	大阪 YMCA 国際文化センター ホール	大阪	200人
第17回	5月28日(土)	J A 共済ビルカンファレンスホール	東京	200人
第18回	6月11日(土)	仙台サンプラザ クリスタルルーム	仙台	150人
第19回	6月25日(土)	南近代ビル貸し会議室	福岡	180人
第20回	8月7日(日)	名古屋サンスカイルーム	名古屋	200人

対象者： 保健師、管理栄養士、看護師、栄養士等、保健指導に従事する専門職

受講料： 10,800円(税込)

(別途、食習慣聞き取りシート3,240円(税込)の購入が必須となります)※既にお持ちの方は持参をお願いしております。

プログラム

ベーシックコース 10:30～16:30(予定)

- ・保健指導に必要な栄養指導の基礎知識 ・栄養指導の優先順位の導き方
- ・効果的な栄養指導の進め方(10のステップ) ・検査値から食生活の課題の導き方 ・食生活の聞き取り方
- ・食生活と検査値から効果の出る行動目標の導き方 ・確実に食生活が変わる支援 ・セルフチェックと評価方法
- ・演習(ロールプレイ)

講師紹介

小島美和子 (有)クオリティライフサービス代表取締役/管理栄養士、健康運動指導士

企業・自治体での健康管理サービス、保健指導者向け教育サービスや食品・健康サービス事業者へのコンテンツ企画・開発サービスや栄養指導メソッドの提供など、食の現場でQOLを高める食生活プロデュース事業を展開。また、厚生労働省特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発ワーキングメンバーや中央労働災害防止協会の産業栄養指導専門研修等、各種研修会での講師や各種執筆活動、ラジオ・TVなどでも活動中。「指導者は実践者に!健康の表現者をめざす!」との思いから、その表現方法の一つとして現在、マスターズ陸上100mに挑戦中

お問合せ先:一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 ☎03-3269-4785

第21回～第25回 栄養指導を結果につなげるセミナー（スキルアップコース） ～効果的な栄養指導の1から10まで学ぶ～

共催 有限会社クオリティライフサービス

開催趣旨

「確実に対象者の食生活を変える支援」の現場力を身に付けることを目的に、ベーシックコースで活用した『食習慣聞き取りシート』を使いながら、対象者個々の「検査値の違いの整理」とさまざまな対象者の「食習慣の正確な把握」について、事例を中心とした実践的な演習（ロールプレ）を中心に行い、さらなる栄養指導力アップを目指します。



セミナーの特長

事例を通じた実践的なロールプレを中心に行うことで、明日からでも使える栄養指導スキルを身に付けることができます。また、ベーシックコースのときに学んだことがうまく現場で生かせなかった方も、スキルアップコースでしっかりとフォローアップいたします！

開催日・会場・開催地・定員

回次	開催日	会場	開催地	定員
第21回	9月3日(土)	家の光会館 コンベンションホール	東京	100人
第22回	9月24日(土)	新梅田研修センター	大阪	100人
第23回	10月8日(土)	仙台サンプラザ 宮城野	仙台	80人
第24回	10月15日(土)	南近代ビル貸し会議室	福岡	100人
第25回	10月22日(土)	TKP名古屋駅前カンファレンスセンター	名古屋	100人

対象者：①平成27年度「栄養指導を結果につなげるセミナー中級編または実践編」の受講者
②平成28年度「栄養指導を結果につなげるセミナーベーシックコース」の受講者 のみ

受講料：10,800円(税込) ※食習慣聞き取りシートの持参が必須となります。

プログラム

スキルアップコース 10:30～16:30(予定)

- ・検査値と食生活の関係 ・検査値別、効果の出る栄養指導の優先順位の導き方
- ・問題点別、対象者の食生活を確実に変える支援

『食習慣聞き取りシート』の10の課題について、エビデンスに基づきながら検査値別に効果の出る行動目標への導き方を学びます。さらに、検査値の整理だけでなく、さまざまな食習慣の事例を加えた演習から、「取り組みやすさ」や「効果」から見た優先順位によって行動目標の設定ができる栄養指導スキルを習得できます。

講師紹介

小島美和子 (有)クオリティライフサービス代表取締役/管理栄養士、健康運動指導士

企業・自治体での健康管理サービス、保健指導者向け教育サービスや食品・健康サービス事業者へのコンテンツ企画・開発サービスや栄養指導メソッドの提供など、食の現場でQOLを高める食生活プロデュース事業を展開。また、厚生労働省特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発ワーキングメンバーや中央労働災害防止協会の産業栄養指導専門研修等、各種研修会での講師や各種執筆活動、ラジオ・TVなどでも活動中。「指導者は実践者に!健康の表現者をめざす!」との思いから、その表現方法の一つとして現在、マスターズ陸上100mに挑戦中

対象者の正確な食習慣の把握から
効果的な行動目標の設定・実行まで

栄養指導を結果につな

食習慣聞き取りシート

表

3 遅い時間の飲食習慣を見直す(21時以降の夕食)

夕食が21時以降になるとき、どうしていますか?

夕方以降の飲食について振り返ってみましょう。

<p>昼食から夕食まで、何時間空く?</p> <p>夕食は何時?</p> <p>朝食は何時?</p> 	<p>夕食が遅くなる理由は?</p> <p>家族の都合?</p> <p>残業?</p> 	<p>夕食が遅くなっても、いつもと同じように食べている?</p> <p>いつも通り?</p> <p>少し減らす?</p> 
<p>夕食の時間が21時を過ぎるのは、週に何回くらい?</p> <p>何回?</p> 	<p>夕食が遅くなるとき、夕食までの間に何か食べている?</p> <p>何回?</p> 	<p>遅い時間の夕食には野菜料理がある?</p> 

Q 夕食後に飲食することがある? Q 何をどのくらい? 何をしながら? Q 頻度は? 何時頃? 週に何回くらい? Q 何時頃に寝る?

■ 本教材はJFPAの登録商標です。 © 2014 JFPA

Point!

対象者の食習慣を正確に把握できる

問診票などで質問を並べる聞き取りでは食習慣を断片的に思い出しながらの回答になり、正確に状況を聞き取れないことがあります。1日のさまざまな場面をイラスト化した聞き取りシートを活用することで、聞き漏らしがなくなり、より正確に食習慣を把握することができます。

Point!

対象者が自分自身の食生活を振り返りやすい

対象者自身も普段の食習慣のシーンを思い描きながら振り返ることができるので、気づきが生まれて、改善行動につながりやすくなります。

対象者が取り組むべき優先順位の高い項目から順番に全10テーマ!

- 1 甘い飲み物・お菓子はいつとりますか?
- 2 家でお酒をどのくらい飲みますか? (自宅の場合/外の場合)
- 3 夕食が21時以降になるとき、どうしていますか?
- 4 夕食はどんな内容ですか? (自宅の場合/外食・中食の場合)
- 5 食事はいつ、どのくらい食べますか?
- 6 朝・昼・夕の食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか?
- 7 普段の食事やおやつで、よく食べるものはありますか?
- 8 朝・昼・夕のメインのおかずをどのくらい食べますか?
- 9 副菜は1日にどのくらい(何皿)食べていますか?
- 10 食塩の多い料理や食べ物は何を、どのくらい食べますか?

本教材に関する
使い方や詳細は
本会ホームページにて
公開しております

<http://www.jfpa.or.jp>

げるセミナー使用教材のご案内です

- 著者:小島美和子(クオリティライフサービス管理栄養士)
- 仕様:A3判・12枚組(食習慣聞き取りシート記入用紙・行動目標セルフチェックシート付)
- 表カラー・裏1色 ●発行:一般社団法人日本家族計画協会
- 定価:本体3,000円+税

裏

3 「遅い時間の飲食習慣を見直す」支援のポイント

ポイント① 夕方以降の生活を振り返りながら、思い出してもらう
勤務形態やライフスタイルをイメージしながら、夕方以降の飲食について時間を追って確認します。

ポイント② 時間軸で、時刻と食間を確認しながら、内容を聞き取る
時間にあう食べ方や配分、食べる内容がポイントになるので、これらを整理しながら、丁寧に聞き取ります。

ポイント③ 対象者の検査値から項目ごとに整理し、
 取り組みやすさや効果から見た優先順位を導き、行動目標を設定する

	肥満・中性脂肪	血糖	胃腸障害
時間	◆21時以降の飲食(夕食時間が遅い・夕食後の夜食) ・遅い時間の飲食は、中性脂肪値を上げやすい ・遅い時間はヒートアップが原因で、GI(食事誘発性熱産生)も高くなるため、肥満につながる ◆21時以降の飲食(夕食時間が遅い・夕食後の夜食) ・昼間と比較して、21時以降は食後血糖値が上がりやすく、下がりにくい	◆21時以降の飲食(夕食時間が遅い・夕食後の夜食) ・昼間と比較して、21時以降は食後血糖値が上がりやすく、下がりにくい	◆21時以降の飲食 遅くなると消化機能が低下するため、胃腸に負担がかかる。胃もたれや排便リズムの乱れを引きやすい
食間が空く	◆朝食と夕食の間が8時間以上空く ◆夕食が遅くなると、補食をとらない 食間が長くなると食意が落ち、また、体タンパク質が分解されるため、太りやすくなる	◆朝食と夕食の間が8時間以上空く ◆夕食が遅くなると、補食をとらない 食間が長くなると、次の食後の血糖値が上がりやすい	
補食内容	◆高エネルギーの補食(菓子菓子パン・カップ麺など) ・低摂取エネルギーの補食、栄養素バランスの乱れにより肥満を引きやすい ・糖質の過剰摂取により、中性脂肪値が上がる	◆高エネルギー、糖質の多い補食(菓子菓子パン・カップ麺など) ・1日の中で、血糖値が高い時間帯が通る ・空腹で糖質の多い食品をとることになり、血糖値が急上昇する	
夕食のとり方 ※詳細は「4.夕食のカロリーを見直す」へ	◆1日の中で夕食の配分が一番多い 1日の総エネルギーは同じでも配分が偏ると肥満を引きやすい ◆食べるスピードが遅い 朝食につながらず ◆種類に偏った食事(肉・魚・パンなど) 遅い時間の食事のとり過ぎは中性脂肪値を上げ、体脂肪も合成しやすい ◆副菜(野菜・豆・海藻)が少ない 高エネルギーの食事になりやすい ◆夜、果物を食べる 夜の果物は中性脂肪値を上げる	◆1日の中で夕食の配分が一番多い 夕食の配分が多くなると、糖尿病のリスクが上がる ◆食べるスピードが遅い 食後の血糖値が急上昇する ◆種類の量が多い、果物を食べる 遅い時間の食事のとり過ぎは血糖値を上げやすく、下がりにくい ◆副菜(野菜・豆・海藻)が少ない 食物繊維が不足すると食後の血糖値が上がりやすい	◆1日の中で夕食の配分が多い ◆糖質の多い食事(揚げ物・肉類・ラーメンなど) ・夜は特に消化の代償が落ちるので、胃もたれや胃腸障害を引きやすい ・消化に負担がかかり、腸壁の質にも影響する
情報提供のテーマ**	・遅い時間の太らない食べ方 ・忙しいあなたも! 遅い時間のヘルシーレシピ	・夕食が遅い人の血糖値を上げない食べ方 ・忙しいあなたも! 遅い時間のヘルシーレシピ	

*1 情報提供のテーマは(株)日本家族計画協会の保健指導用教材を基盤として、詳しくは各自方資料、HP、またはお問い合わせください。
 **12/27(土)18時~19時、毎月第2回(土)18時~19時開催

Point!

対象者の食習慣と検査値の関係から改善ポイントを導ける

食習慣と検査値の問題点を軸とした表から対象者の改善ポイントを確認することができ、効果的な行動目標を導くことができます。

👍+1 食習慣聞き取りシート記入用紙付(無料印刷可)

食習慣聞き取りシートで確認した対象者の状況を記録用紙に記入することで、対象者の食生活全体を把握することができます。その結果、課題が明確になり、実現可能で効果的な行動目標を導きやすくなります。また、設定した行動目標を記録するスペースもあります。

👍+1 行動目標セルフチェックシート付(無料印刷可)

行動目標の設定後、対象者のセルフチェックに活用できる記録表が付いています。設定した行動目標に対してセルフチェックし、対象者自身に振り返りをしてもらいます。達成度が低い場合はできなかった理由を確認して、支援を継続することができます。

👍+1 日本家族計画協会の保健指導用教材と連動!!

対象者の目標を実行するための具体的な改善ポイントを導く情報提供用教材を多数ご用意。食習慣聞き取りシートと連動しているので、聞き取りから導き出した行動目標に合った支援をすることができます。