

健康づくり・健康経営の推進に

しっかり食べて内臓脂肪をためない食事法

スマート和食®

※「スマート和食®」は花王様の登録商標です

食事の「時間」「質」という新しい切り口の
ポジティブな食事法です。

食事指導、保健指導、献立作成に活用して、
健康づくり・健康経営の推進にお役立てください。

スマート和食活用での保健指導

食事の量より「質」に着目



効果にエビデンス

減らすではなく
「選ぶ」「変える」
対象者が受け入れやすい

専門職（保健師、看護師、管理栄養士、栄養士など）対象

マスター講座

「スマート和食」の考え方から実践法、集団・個別の
指導法等を習得できます。(教材・演習あり)

2023年度
参加者
募集中

配信期間

第21回 6月30日(金)～7月10日(月)

各回
180分程度

第22回 11月10日(金)～20日(月)

eラーニング

※第21回と第22回は同じ内容になります。ライブ配信ではありません

●講師

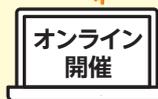
小島 美和子 (おしま みわこ) 有限会社クオリティライフサービス代表取締役/
花王株式会社 研究員(ヘルス&ウェルネス研究所・生物化学研究所) ※敬称略

参加費 18,000円(税込) ※保健指導ツールの提供あり

主催 花王株式会社
開催協力事務局 一般社団法人 日本家族計画協会

空いた
時間に!

期間内
何度でも!



お申し込み・その他詳細は事務局HPまで

www.jfpa.or.jp

または右記で検索 日本家族計画協会

※FAXによるお申し込みは受け付けておりません



●申込み・お問合せ先

マスター講座事務局 (一社)日本家族計画協会 研修担当
〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷1-34-14 宝ビル7F
電話: 03-6407-8973 (平日 9:00~17:00、土日祝休)

「スマート和食」に関するお問合せ先

花王株式会社 GENKIプロジェクト

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10

〈スマート和食担当〉 E-mail: smartwashoku@kao.com

<https://www.kao.co.jp/genki/service/smart/>

詳細はこちらから →→→

花王スマート和食

で検索

