

3か月連続開催で
2021年のスタートダッシュに最適!

対象者

- 保健師 ●管理栄養士
 - 栄養士 ●看護師 など
- 保健指導に従事する専門職

栄養指導を 結果につなげるセミナー

第44-46回
WEB開催決定!!

第44回

使用教材は中面へ

時間栄養学を活用して ベスト体重&ベスト体調を導く

配信期間

2021年1月29日金～2月5日金

※配信時間は60分程度を予定

コロナ禍で新しい働き方、暮らし方を余儀なくされている人がいます。生活リズムの変化は、対象者の体重や体調、仕事のパフォーマンスに大きく影響します。

本セミナーでは「時間栄養学」に着目。体内時計に合わせて食事をとることで代謝が上がるため、減量効果を上げることができ、さらに体調も向上させることができます。また、時間栄養学を用いた支援は短期間で効果を実感することができます。一週間プログラムを用いて短期間で対象者のモチベーションを上げ、効果を出す技を伝授します。

メタボ支援の第一段階として、また働き方の変化や交代勤務により生活リズムや体調が安定しない方に体内時計を整える暮らし方を定着させて、ベスト体重&ベスト体調に近づけましょう。

受講料 5,000円(税別)

定員 200名

プログラム

- 時間栄養学を用いた保健指導の効果
- 1日の食事リズムの整え方
- 時間栄養学を用いた効果的な1週間プログラムの実践

第45回

使用教材は中面へ

最短ルートで食習慣を整える 特定保健指導の秘訣

配信期間

2021年2月19日金～2月26日金

※配信時間は120分程度を予定

特定保健指導制度の見直し、そして働き方の多様化により初回面接の重要性がますます高まり、限られた時間内で正確に対象者の食習慣を聞き取り、明確な行動目標の設定と改善へと導くスキルがますます求められます。本セミナーでは、対象者の検査値と食習慣を結び付け、具体的な改善項目を判断し、効果的な順番で食習慣を整える技術を身に付けることができます。また、ツールを用いることで、対象者自身で普段の食生活を振りかえり、実現可能な行動目標を設定することができます。対象者の我慢や制約を減らしながら成果を出す、時代に合った保健指導を明日から実践できます。

受講料 5,000円(税別)

※別途「新・食習慣聞き取りシート」5,000円(税別)の購入が必須となります。すでにお持ちの方は購入の必要はございません。

定員 150名

プログラム

- 検査値と食習慣の関係から導く栄養指導の優先順位
- 効果の出る行動目標の設定
- 食生活が確実に変わる支援
- 食生活の問題点(間食・飲酒・夕食内容・栄養バランス等)ごとに検査値を改善する効果的な支援方法

第46回

使用教材は中面へ

LDLコレステロール値を 改善する栄養指導

配信期間

2021年3月5日金～3月12日金

※配信時間は60分程度を予定

LDLコレステロール値は特定保健指導のリスク階層にないため、見落としがちです。しかし、肥満者のみならず非肥満者でも高いことがあり、動脈硬化の要因となるため栄養指導は欠かせません。本セミナーでは、LDLコレステロールと栄養素の関係や検査数値が高い方への食品の選び方など、脂質の取り方の改善方法を具体的に学びます。

一目でわかるLDLコレステロール値を下げる食品選びのツールを活用して、効果的に検査数値を下げるすることができます。授業へ移行する前にぜひ行っていただきたい指導です。

受講料 5,000円(税別)

定員 200名

プログラム

- LDLコレステロールと栄養素の関係(飽和脂肪酸、多価飽和脂肪酸など)
- LDLコレステロール値を上げる食品・下げる食品
- 脂質の取り方を改善する支援方法

講師

小島 美和子(おしま みわこ)

有限会社オリエ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。

共催：一般社団法人日本家族計画協会 有限会社オリエティライフサービス

※資料は事前送付いたします。

※過去に開催した「栄養指導を結果につなげるセミナー」の内容に重複する部分がございます。

【お問い合わせ】一般社団法人日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785(平日9時～17時)

お申込み・
その他詳細は
本会HPまで

www.jfpa.or.jp

または下記で検索

日本家族計画協会 検索

※FAXによるお申込みは受け付けておりません

WEB会員登録いただいた方には、メールマガジンで
第45回・第46回のセミナー動画を一部無料公開!

