

～きちんと食べてベスト体重&ベスト体調をつくる～

# 第26回 栄養指導を 結果につなげるセミナー



一般的なカロリー制限の減量指導ではリバウンドしやすいだけでなく、心身のコンディションも向上しにくいことが分かっています。

そこで今回は、「時間栄養学」に着目した効果的な保健指導ができるようになるプログラムを用意しました。「からだの時計」に合わせて食事を取ることでエネルギー収支が改善し、減量効果を上げることができ、同時に体調も向上させることができます。さらに、時間栄養学を用いた指導をすると短期間で効果を実感することができるので、対象者のモチベーションも高めることができます。

また、栄養指導を効果的な順番に行う「1週間プログラム」を使い、個別指導や集合教育、新入社員研修や健診前など、実践ですぐに使える活用方法を伝授します。

2017年 **3月12日** (日)

講師：**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

12:50～16:00 (受付12:30～)

会場：**平和と労働センター・全労連会館**  
(東京都文京区)

## プログラム内容

- 時間栄養学を用いた保健指導の効果と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際
- 1週間プログラムの活用
- 個別支援での活用方法、演習
- 集合教育での活用方法

## 特典

本セミナーのテーマにもなっている時間栄養学に基づいたすぐ実践できる「お腹周り・体調スッキリ！1週間プログラム」(右写真)(1部80円+税)を参加者全員に1部プレゼントします！

申し込みはWEB ([www.jfpa.or.jp](http://www.jfpa.or.jp))  
からのお申込みのみになります。

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：保健師、管理栄養士、看護師、  
栄養士など保健指導に従事する専門職

受講料：5,000円(税別) 定員 200名

共催：一般社団法人日本家族計画協会  
有限会社クオリティライフサービス

## 1週間プログラムの1日目

■定価：本体80円+税 ■仕様：A6判・16頁・オールカラー  
■著者：小島美和子(有限会社クオリティライフサービス 管理栄養士)

**1日目 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!**

**やること**

**1** いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる

**2** プラスチャレンジ  
起きたらカーテンを開けて大きく開けし、前後に10回  
朝の光で体内時計のリセットが入ります。  
起きたらカーテンを開けて大きく開けし、前後に10回、開け閉めを繰り返す。消費カロリーを増やす効果も期待されています。

**なぜ?**  
朝食を食べるだけで脂肪が燃焼されやすくなる!

**3** 休の中から体が暖かくなってきたら、燃焼スイッチが入った証拠。顔色がよくなります。

**明日の準備**  
明日の朝の「朝食」の準備(パックでもOK)。  
朝食の準備を済ませておく。  
この日曜日は、早くに寝るやさいね!