

## <2021 年度支援講座実績>

■2021 年 5 月 30 日(日)10:00~12:00

### 時間栄養学を活用した効果的な栄養指導のアプローチ

講師:植村瑠美 (健康支援 BonAppetit 代表/ 管理栄養士 日本糖尿病療養指導士 病態栄養認定管理栄養士 栄養経営士)

「何を」「どれくらい」食べるかという従来の栄養学に、体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかの視点を加えた学問を時間栄養学といいます。シフトワーカーなど不規則勤務者では、生活リズムが不規則にならざるを得ず、生体リズムも乱れ、肥満などの生活習慣病のリスクが高まると言われています。この講座では、時間栄養学の概念から、具体的な疾患ごとの注意点を学び、参加者同士の症例検討ワークを通じて、より効果的な支援方法の検討も行います。不規則勤務者への指導は難しい、と感じる方も多いと思いますが、本講座で理論に基づいた実践的な支援方法を学び、ご自身の指導内容の幅を広げましょう！！

#### 【植村瑠美先生プロフィール】

「病気になる前に健康を支援したい」という思いから、簡単で効果が実感できる方法を模索し始め、独自の方法を確立。料理が苦手でも実践できる「食事の選び方」で支援を開始。得意な領域は幅広く、「どの分野を質問しても確実な回答が得られる」と専門家からの信頼も厚い。

行動変容を促すスキルを 13 年以上学び続けており、「心にストンと落ちる、具体的な提案でわかりやすい！」と好評である。

HP はコチラ⇒健康支援 BonAppetit】

参加者:30 名

■2021 年 8 月 22 日(日)10:00~12:00

### ダイエットから学ぶ生化学～基礎編～

生化学は、生命活動を科学的にどう説明するのかという学問です。栄養士にとって、とても重要な科目ですが、苦手という方が多く、保健指導の現場では、難しすぎて役に立たないと感じている方もいるかもしれません。

本講座では、苦手克服の足がかりになるようダイエットを題材に代謝(糖質、脂質)について説明、糖質制限ダイエットの是非や保健指導での活用方法も紹介します。生化学の知識を現場で使える栄養士を目指して学んでみませんか？

講師:窪田あい(HNS 顧問補佐/管理栄養士)

参加者:23 名

■2021年9月4日(土)9:30~11:30

### 妊娠期の食支援

～妊娠中の食事と栄養の基本を最新の食事摂取基準から学ぼう～

妊娠期、ママになる女性の身体は十月十日で大きく変化をします。

身体を支える食について、栄養の基本を最新の食事摂取基準から理解していきましょう。

講師：有田さくら(HNS 食育・地域栄養研究部/管理栄養士)

参加者：24名

■2021年9月4日(土)12:15~14:15

### 離乳食期の食支援

～離乳食期の保護者の想いに寄り添う食支援ができるようになろう～

離乳食期の月齢の特徴や食の発達に必要な進め方や考え方を提供できるよう、

正しい基礎知識と食支援方法を学びましょう。

講師：柿田 江梨子(HNS 食育・地域栄養研究部/管理栄養士)

参加者：22名

■2021年9月4日(土)14:25~16:25

### 幼児期の食支援

～幼児食の悩みの原因を発達の特徴から考え、解決策を提案できる栄養士になろう～

幼児期は好き嫌いをはじめ、保護者の悩みが様々起こりやすく、その原因には発達や環境など多くのことが関係します。

その特徴を知り、解決への提案方法を事例もみながら、考えていきましょう。

講師：木下 麗子(HNS 食育・地域栄養研究部/管理栄養士)

参加者：27名

■日時：2021年10月24日(日)10:00~12:00

### SDGsと食・農の関わり

食には生産から消費にいたるまで、様々な産業が関わります。

それらを学び知ることは、栄養士としても非常に重要なことです。

元ローソン・ジャパン社長で、農業や農村の活性化支援でも活躍されている講師により、

食と農との関わりや、様々な場所での栄養士の活躍、先進的な取り組み事例、

SDGs や環境との関連、などをお話いただきます。

現在から未来に向けて、我々栄養士が社会の一員として、

また地球規模の視点でできることは何か、一人一人考えるきっかけとなる講座です。

講師：都築 富士男(株式会社都築経営研究所代表取締役/元ローソン・ジャパン 社長)

【都築 富士男先生⇒スーパーマーケット・ダイエーに入社後、米国勤務を経てローソン再建のために帰国。当時 80 店舗しかなかった店舗数を、在籍中 3000 店舗にまで拡大し、倒産寸前だったローソンを再建。全国展開の日本を代表するコンビニエンス・チェーンに急成長させる。その後上場会社の社長を経

て独立。

現在は、コンサルティング、企業顧問、講演活動、雑誌農業応援隊の発行、を行っている。

また、内閣官房地域活性化伝道師、SDGsソーシャルデザイン協会代表理事、全日本農商工連携推進協議会の会長として、中小企業と農業・農村の活性化の支援で活躍中。】

参加者：20名

■日時：2022年3月26日(土)10:00～12:00

⇒防災の知識・災害の食について学びたい方におススメです！

### 防災、栄養士として何を伝える？

地震、水害、感染症・・・災害が身近な今。職場で、地域で、家庭で、災害時の食事や防災に関するアドバイスを求められたり、講座を企画したりする場面があると思います。知識や経験が少なかったり、前例がない場合、何をどうやって伝えたらいいか戸惑います。

防災、災害栄養について、一般の方向けに「本気の避難訓練イベント」や栄養士向け講座に取り組んできた経験に基づき、栄養士として伝えるポイントや、防災クッキングの方法を共有します。

そして後半では、簡単な防災講座の企画ワークをしてみましょう！

講師：辻井 侑里子(HNS食育・地域栄養研究部/管理栄養士)

会場：オンライン講座

参加者：12名

### ■「神谷塾」静脈経腸栄養について徹底的に学ぶ <会員限定>

第1回：2021年5月23日(日)10:00～11:30

参加者：13名

第2回：2021年7月18日(日)10:00～11:30

参加者：15名

第3回：2021年9月19日(日)10:00～11:30 経腸栄養(1)

参加者：14名

第4回：2021年11月3日(水・祝)10:00～11:30 経腸栄養(2)

参加者：14名

第5回：2022年1月23日(日)10:00～11:30 症例検討(1)

参加者：14名

第6回：2022年2月27日(日)10:00～11:30 症例検討(2)

参加者：13名