

# 予防医学の視点から「健康を支える栄養学」を学ぶ

## 「正しい食生活」実践のためのプログラム — 基礎コース —

働く人の生活習慣病改善とメンタルヘルス対策のための栄養理論

「g(グラム)」で心と身体の健康づくり支援

「正しい食生活」を提唱する医師佐藤和子先生の学習会です。

“「健康を支える栄養学」の考え方”を学んでみませんか。

### 概要

「正しい食生活」の実践で健康の維持増進を図り、健康を取り戻す食事理論を学ぶ

※基礎コースは、下記日程よりSTEP I、STEP IIの2日間受講で修了証を発行

対象 産業保健従事者（産業医・保健師・看護師・栄養士・臨床心理士など）

### 講師

専門・資格など

佐藤 和子 医師、NPO法人ヘルスプロモーションセンター理事長

福田 真喜子 心身健康科学博士、看護師、産業カウンセラー

### 受講日

	2016年開催日	2017年開催日		
STEP I	12月10日(土)	1月7日(土)	1月8日(日)	1月28日(土)
STEP II	12月11日(日)	1月14日(土)	1月15日(日)	1月29日(日)

受講時間 9:30~16:30

会場 **ビジネスITアカデミーセミナールーム**(インスタント会議室)

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-7-4 YOKO BLDG 4階  
(詳細は裏面をご参照下さい)

受講料 ¥30,000.- (2日間・材料費・税込み)

- 教材
1. 予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の考え方 (A3用紙2つ折りの冊子)
  2. 食品成分マップ (書籍)
  3. 食品成分カレンダー (書籍)
  4. 「正しい食生活」でつくる健康 (書籍)
  5. 予防医学の入門編「g」で栄養素を整えたメニュー (献立集)

予約・お問い合わせ先 **NPO法人ヘルスプロモーションセンター**

〒370-0849 群馬県高崎市八島町70-29 幸和ビル2F  
TEL 027-329-5678 FAX 027-329-5679

ホームページ [NPOヘルスプロモーションセンター](http://www.healthpromotioncenter.or.jp) で検索  
メールアドレス [info@healthpromotioncenter.or.jp](mailto:info@healthpromotioncenter.or.jp)

# 予防医学の入門編「健康を支える栄養学」学習会 カリキュラム

## 1日目 [STEP I]

9:30 ~ 9:40 オリエンテーション

9:40 ~ 11:30 講義・「健康を支える栄養学」の考え方 Part I ~心と栄養~  
予防医学の新しい視点「正しい食生活」基礎

11:30 ~ 12:30 昼食

12:30 ~ 16:30 講義・「健康を支える栄養学」の考え方  
「環境と生命体」 Part II ~細胞レベルで健康推進~  
・健康と病気の関係について  
(肥満、糖尿病、高血圧、うつ病、肝疾患など)  
・健康のための油の選び方

## 2日目 [STEP II]

9:30 ~ 11:30 講義・各栄養素の生理的役割と食品の栄養学的個性について

11:30 ~ 12:30 昼食

12:30 ~ 16:30 講義・「正しい食生活」を実践するための展開  
栄養素が完璧の毎食のメニュー&レシピ  
質疑応答

・修了証書授与

※ 午後 14:00~15:00 頃に 15 分間の休憩があります。



## <会場案内>

JR 神田駅東口徒歩 1 分です。

JR 神田駅東口を出て、高架下の横断歩道渡るとみずほ銀行 ATM が右手に見えます(みずほ銀行神田駅前支店ではありません)。

みずほ銀行 ATM と宝くじ売り場の間の道をまっすぐ行くと、YOKO BLDG と表示のあるビルが見えます。YOKO BLDG の隣は AT ビル別館があり、前には飲食店が並んでいます。

YOKO BLDG の 1 階は MISTER MINIT で、4 階がビジネス IT アカデミーセミナールーム(インスタント会議室神田店)です。