

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」 マスター講座

2021年度  
参加者募集中

空いた  
時間に!

期間内  
何度でも!

オンライン  
開催

食事を“減らす”“抑える”という指導が対象者に響かなくなってきたとお感じの方へ…。

「スマート和食」は、食事の“時間”と“質”という新しい切り口のポジティブな指導法です。

本講座では最新の栄養代謝研究に基づく「スマート和食」の理論から、集団・個別の指導法までを習得。

さらに具体的な教材やツールを用いた演習で実践力を高めます。明日からの保健指導にお役立てください。

配信期間

第16回 6月18日(金)～25日(金)

各回  
180分程度

第17回 9月10日(金)～17日(金)

e-ラーニング

第18回 11月 5日(金)～12日(金)

第14回、第15回と同じ内容になります。ライブ配信ではありません。

お申し込み・  
その他詳細は  
本会HPまで

[www.jfpa.or.jp](http://www.jfpa.or.jp)

または下記で検索

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



## スマート和食活用での保健指導

食事の量より「質」に着目



3つの比



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

## 参加者の声

- コンビニや外食での食品の選択方法など、現代の食生活にあわせて考えられており、分かりやすかった。
- クイズ形式の質問や教材を活用することで、具体的に、段階的に食事指導することができ、また、活用の範囲や対象も幅広い活用がのぞめる。
- スマート和食を勧めるエビデンスがしっかりしていることが分かり、説得力がある。

## 開催概要

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

内容

- ①内臓脂肪と「スマート和食」開発について
- ②「スマート和食」の考え方と実践
- ③個別支援に用いる方法

演習  
付

対象

管理栄養士、栄養士、保健師、看護師

定員

各回60名

参加費

18,000円(税込) ※保健指導ツール(30名分)を含む

特典

修了者には修了証を授与。保健指導や健康講座に活用できるスマート和食指導教材を提供(一部有料)

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  
花王株式会社 研究員(ヘルス&ウェルネス研究所・生物科学研究所)

\*敬称略

[小島 美和子 略歴]

女子栄養大学卒業。現在、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、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、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、厚労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執筆活動、ラジオ・TVなどでも活動中。

# スマート和食マスター講座 WEB申し込み～受講までの流れ

## 1. 受講申し込み(事前に日本家族計画協会のWEB会員登録(無料)が必要になります)

- 日本家族計画協会のHPのマイページ(ログイン)をクリック。  
※表面に日本家族計画協会HPのQRコード、URLを記載
- ログイン画面で「ユーザー ID」と「パスワード」を入力、お客様の「マイページ」にログイン。
- セミナー一覧より「スマート和食」マスター講座をクリックしてお申込み。

## 2. 仮受付

- 受講申込み後すぐに仮受付のEメールを送信いたします。

## 3. 受講料のお振込み

- セミナー開催の約2か月前より受講料お振込みのご案内のEメールを送信いたします。  
※告知開始からセミナー開催までの期間により前後します
- 受講料振込みの完了にて受講決定となりますので、事前にお振込みのほど、お願いいたします。

## 4. 受講決定

- 受講料の入金確認後、開催1か月前より受講決定通知(視聴サイトURL、視聴ID・パスワード)のEメールを送信いたします。  
※告知開始からセミナー開催までの期間により前後します
- 開催1週間前頃を目安に、セミナーで使用するテキスト、資料、演習問題等を郵送いたします。  
※資料受取り後の受講者の都合によるキャンセルの場合は、返金いたしません

## 5. セミナーの受講

- お送りした視聴サイトURLより、視聴IDとパスワードを入力の上、指定された配信期間中にセミナー動画を視聴してください。
- 配信期間中は、いつでも、何回でもご視聴いただけます。
- セミナー動画の視聴後に、サイト内で確認テストに回答および受講登録をしていただきます。  
全ての確認テストへの回答・受講登録が確認された方に受講修了書をお送りいたします。

### eラーニングの視聴環境・注意事項は以下をご確認ください

#### 【視聴可能な動作環境と画面解像度】

- OS:Windows または Mac
- モバイルOS:iOS または Android
- WEBブラウザ:Google Chrome ※推奨ブラウザ、Microsoft Edge / Internet Explorer 11、Safari のいずれか
- 画面解像度:1024x768以上

#### 【利用規約・禁止事項等】

- 以下のような理由で視聴ができなかった場合、本会は一切の責任を負わず、また受講料の返金はいれません。
  1. 配信期間中に受講者が視聴する機器類(パソコン、タブレット等)の故障。
  2. 受講者が契約するインターネットプロバイダの不具合により、インターネットの利用ができなかった。
  3. 体調不良により、視聴ができなかった。
  4. その他、受講者都合により、視聴ができなかった。
- 1つのID・パスワードで、視聴できるのは1名までです。  
これを第三者に利用させたり、譲渡、貸与、名義変更、売買等をしてはならないものとします。
- 本システムを通じて入手したデータ、講義内容、文章、ソフトウェア等に関し、著作権法で認められた私的利用の範囲を超え複製(録音・録画)、販売、出版等を行う行為を禁止しております。
- 動画視聴に伴う通信料は、ご自身のご負担となります。