

“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」 マスター講座のご案内

食事指導をしても、実践できない対象者への指導に悩んでいませんか？ スマート和食は、「内臓脂肪の蓄積と食生活」の研究から生まれた、効率よく内臓脂肪を減らす食事法です。食事の「質」に着目することで‘しっかり食べて太りにくい、しっかり食べるから続けられる’食事法を実現しました。マンネリ化した食事指導の新しい一手をお考えの方は、是非ご参加ください。

**主催** 花王Q-STATION (会員制 保健指導サイト)

**日時** 2017年度開催予定日(講座は2日間)

第2回 ▶ 2017年 6月17日(土)、18日(日)

第3回 ▶ 2017年 9月9日(土)、10日(日)

第4回 ▶ 2017年 11月4日(土)、5日(日)

第5回 ▶ 2018年 2月3日(土)、4日(日)

**場所** 花王(株)本社会議室  
(〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10)

**対象** 管理栄養士、栄養士、保健師、看護師の方々

**定員** 各回30名

**参加費** 15,000円(税込)\*昼食代含む

**特典** 修了者には保健指導や健康講座に活用できるツールを提供(一部有料)

**問合せ** Q-STATION事務局 info@q-station.biz



▲保健指導に活用するためのツール類

内容

1日目

10:00~17:00 (昼食用意)

## ●内臓脂肪研究と 「スマート和食」の開発

- ①内臓脂肪のことを深く知る
  - ②食事・生活習慣実態と内臓脂肪
  - ③実態調査からみた内臓脂肪になりにくい食事習慣
  - ④「スマート和食」の考え方
- \*内臓脂肪の測定体験もあります。

講師

有限会社クオリティライフサービス代表取締役 小島 美和子(おしま みわこ)  
花王(株)研究員(ヘルスケア食品研究所・生物科学研究所)

\*都合によりプログラム・講師は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。\*敬称略

内容

2日目

10:00~15:00 (昼食用意)

## ●「スマート和食」プログラムと 集団給食および 保健指導への活かし方

- ①「スマート和食」プログラムと実践事例
- ②集団給食での活かし方
- ③保健指導への活かし方(個別支援・集合教育)演習含む

【講師プロフィール】  
(敬称略)

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代表取締役/管理栄養士・健康運動指導士

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、栄養指導メニューの提供など、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。

