

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

※「スマート和食」は
花王株の登録商標です

健康づくり・
健康経営の
推進に

2024年度
参加者募集中

食事を“減らす”“我慢する”という指導が、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」「質」に着目した、ポジティブな食事法です。

取り組みやすく、続けやすいので食事指導や保健指導の新しい切り口として最適です！

本講座では、長年にわたる栄養研究に基づく「スマート和食」の理論から具体的な教材やツールを用いた演習で実践力を高められます！

空いた
時間に！

オンライン
開催

期間内
何度でも！

配信期間

第23回 6月28日(金)～7月8日(月)

第24回 9月27日(金)～10月7日(月)

第25回 11月29日(金)～12月9日(月)

各回
180分程度

eラーニング

※第23回～第25回は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
事務局HPまで

www.jfpa.or.jp

または右記で検索

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



開催概要

- 対象 保健師、看護師、管理栄養士、栄養士
- 参加費 18,000円(税込) ※保健指導ツールの提供あり
- 内容
 - ・内臓脂肪と「スマート和食」開発について
 - ・「スマート和食」の考え方と実践
 - ・個別支援に用いる方法(演習付き)
- 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

講師

小島 美和子(おしま みわこ) ※敬称略

有限会社クオリティライフサービス代表取締役

花王株式会社 研究員

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

【受講特典】

- ① 保健指導ツール・教材を提供
- ② 内臓脂肪を落とす食べ方をご紹介した書籍付き

「内臓脂肪が
みるみる落ちる食べ方大全」



著者：坂根直樹 国立病院機構 京都医療センター 臨床研究センター予防医学研究室 室長
出版社：文響社

● 申込み・お問合せ先

マスター講座事務局 (一社)日本家族計画協会 研修担当

〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷1-34-14 宝ビル7F 電話：03-6407-8973(平日 9:00～17:00、土日祝休)