

管理栄養士による「食事日記」指導つき!

実践ヘルスケアコース

講座の
ねらい

健康的にやせるためのコツを学習し、よりよい生活習慣を身につける

- 健康のためにやせることの大切さを理解し、健康管理へのモチベーションを高める
- 肥満の原因を学び、正しいダイエットの方法を学習する
- 身体によい食事と運動方法を具体的に学ぶ
- 「食事日記」「体重グラフ」を記入し、健康的かつ計画的にやせる方法を身につける

講座の
特色

自身の食生活を振り返る「食事日記」つき! 管理栄養士があなたの食生活にアドバイスします

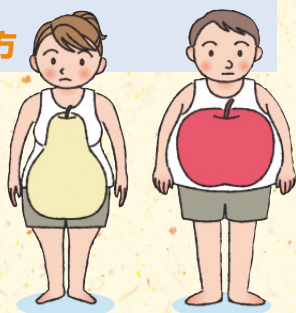
- テキストは全編カラー構成! イラストを効果的に配したわかりやすいテキストで、肥満のメカニズムとやせるコツを理論的に学習します
- 自分自身の「食事日記」をつけ、管理栄養士の添削指導を受けることで、正しい食生活を身につけることができます

食事日記 (見本)

受講
対象

健康的な生活習慣を
身につけたいすべての方

- すべてのビジネスパーソン
- 食生活を見直し健康を維持したい方
- 正しいダイエットの知識を身につけたい方



指導内容 (見本)

講評
朝食以外で口にされたものを全て合わせると、690kcalもありました。まず、この割合を改善したい。とくに夕食後から寝る前に食べるとは、非常なことに思われるので、今日からやめよう! また、朝の健康のために、飲料物(特にカロリー)の量を減らすこと。ダイエットは甘いものを減らす。2週間目標です。
夕食の内容は、野菜が非常に少ない。動物性食品(肉、卵、魚、乳製品)に偏りが見られ、カレーが主で、マヨネーズが多用。高カロリー食品が多くみられます。ビーフカレー、シーフードカレー(150kcal)、鶏肉の唐揚げ(100kcal)に鶏肉を足す。または、カレーは、自家製の唐揚げ(100kcal)、マヨネーズは、低カロリーオイルドレッシング(100kcal)で代えてください。そうすると、2,000kcalに近くなります。

食事日記 1日目 20XX年 2月16日 水曜日

時刻	献立	分量 (食べた量)	摂取カロリー (kcal)	●どこで ●何をしながら ●どんな気分	空腹感 1-5段階	時刻	運動量
7:30	トースト 目玉焼き 牛乳	6枚中2枚 卵1個中 1杯	320 100 125	リビング 新聞を読みながら 、お水を飲む	+	8:00	徒歩15分
9:30	缶コーヒー(砂糖入り)	1缶	50	デスクワーク 、お水を飲む	-		
12:00	ピザ サラダ	1人前 小鉢1杯	900 250	食堂 同僚と話す 、お水を飲む	-		
15:00	缶コーヒー(砂糖入り) クッキー	1缶 大2枚	50 300	デスクワーク 、お水を飲む	-		
19:00	夕食	2杯	40	電車通勤 、お水を飲む	+	19:30	徒歩15分
21:00	お粥 味噌汁(玉ねぎ) 唐揚げ揚子 お粥(1杯) お粥(1杯) お粥(1杯)	茶碗1杯 1杯 5個 小鉢1杯 小鉢1杯 350kcal分	250 60 100 100 25 140	リビング 家族と話しながら 、お水を飲む	-		
22:30	アイスクリーム (60kcal)	1杯	250	リビング テレビを見ながら 、お水を飲む	-	23:30	睡眠2時間

体重 起床後 81.2 kg
就寝前 82.0 kg
歩数 6525
消費カロリー 2,000 kcal
摂取カロリー 3370 kcal
今日の食事の総量 11,000 kcal
小食にしたい、間食を減らす、夜食は野菜を食べている。

管理栄養士による「食事日記」指導つき!

実践ヘルスケアコース

これなら実践できる
アイディア満載!

Point

管理栄養士が個別にアドバイス

『こここのところ、コンビニ食や外食ばかりだな』『最近、お腹の周りのお肉が気になって』という声を耳にすることが多くなっていませんか?

テレビや雑誌では、ダイエットに関する情報があふれていますが、健康的にやせる方法を学ぶ機会はなかなかありません。

本講座では、乱れがちな日頃の食生活を見直し、メタボ対策に効果的な運動やエクササイズの方法を身につけることができます。

また、任意提出課題「食事日記」により、管理栄養士が個別のアドバイスをを行いますので、あなたに合った『Only One』の適切な指導が受けられます。

全ページカラーで楽しく・正しく

メタボ対策や生活習慣病予防をお考えのあなたに質問です。あなた自身の1日に必要な摂取カロリーは何カロリーでしょうか?

実は、これは人によって違います。性別、年齢、身長、運動量などによって消費カロリーが異なるからです。

たとえば、身長150~159cmで、1日に歩く時間が1時間以内の30~49歳女性の場合、必要な摂取カロリーは約1700kcal。これ以上食べたら、余ったエネルギーが脂肪として蓄積されていきます。

本講座では、こうした正しい知識が学べ、よりよい生活習慣が身につきます。全ページカラー、図解つきですから、楽しく気軽に読むことができます。

カリキュラム

Text 1 太る原因とやせるコツを知る

- 第1章 「肥満」を正しく理解しよう
- 第2章 「かくれ肥満」にご用心
- 第3章 あなたが「太る原因」を作っている
- 第4章 「健康的にやせる」にはコツがある

Text 2 実践!生活習慣の改善&『食事日記』

- 第1章 まず見直すべきは食生活
- 第2章 やせるための運動&シンプルエクササイズ
- 第3章 ストレスとリバウンドに打ち勝つ
- 第4章 実践!「食事日記」

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドロームといいます。

「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行する危険があるため、注意が必要です。

教材構成



- 学習ガイド
- メインテキスト(全2冊)
- 添削問題(全2回)
- 食事日記(3日分)
- 質問票

講座データ

受講期間	3ヶ月	添削回数	3回
受講料(税込)	一括払い	14,700円	
	分割払い	月々4,900円×2回 +初回5,120円	

※教材・カリキュラム・受講料等、予告なく変更する場合がございます。

■お問合せ・お申し込み先



キャリア開発のバイオニア

日本マンパワー

〒101-0042 東京都千代田区神田東松下町47-1-1

●お申込み手続き・教材発送
については…

●資料のご請求は…

●ホームページアドレス…

受付時間:9:00~17:30(月~金)

受付時間:9:00~17:30(平日・土日とも)

☎03-5294-5040

☎0120-32-6868

<http://www.nipponmanpower.co.jp/>