

体質別 食生活アドバイスのための栄養学講座

健康の基礎である食生活アドバイスのための栄養学講座です。

食は薬ではありませんが、食生活のアンバランスはトラブルの原因であり、食生活を整えることが健康法の基盤でもあります。

食品の機能性、遺伝子研究、生化学をベースにした新しい栄養学の中から、それぞれの体質に合わせた食生活や栄養健康法が選択できるように、ストイックすぎず、一般的にも実践しやすい方法を提案します。また、ある種のブームに踊らされないように、それぞれのメリットデメリットも学んでいきます。

- ☑ 遺伝的体質を考慮したパーソナルな栄養アドバイス
- ☑ 生活習慣病予防や不定愁訴、ダイエットのための食事アドバイス

3時間×8回 火曜 10-13 52000円税抜

日程 3/3, 17 4/7, 21 5/12, 26 6/9, 23

1回目

栄養素に注目した古典的な栄養学

食品の機能性、生化学、遺伝子発現、個々の体質を重視したテーラーメイドな栄養学

食を取り巻く現状 栄養摂取状況、過不足、添加物など

消化吸收代謝の基礎

2回目

栄養素の基礎 五大栄養素と水の基本的知識をブラッシュアップ

第六の栄養素フィトケミカル

酵素

3回目

健康の基礎

抗酸化

抗炎症

抗糖化

4回目

高血糖、肥満、ダイエット①

糖と脂肪の蓄積

高血糖が起こす不定愁訴、生活習慣病 ①

脂肪や肥満が起こす生活習慣病①
糖代謝、脂肪代謝のメカニズム

5回目

高血糖が起こす不定愁訴、生活習慣病 ②
脂肪や肥満が起こす生活習慣病②

高血糖予防、肥満、ダイエット②
運動のメリット、デメリット
カロリー制限、糖質制限、ローカーボ、
ファスティング 食事制限

6回目

前回の続き

生活習慣病予防 肥満、ダイエット③
体質に合わせたダイエットサポートと生活習慣病予防

7回目

不定愁訴の食生活アドバイス①
女性の健康 ホルモンバランス ミネラルバランス
副腎サポート メンタルサポート

8回目

不定愁訴の食生活アドバイス②
腸内環境 休養と回復
新陳代謝とミトコンドリア、テロメア
まとめ