

神奈川支部特別講演会のご案内

「～体内時計が健康づくりの土台～ 最新の時間栄養学で心身のコンディションを上げる」

2017年にノーベル生理学・医学賞を受賞して話題となった「体内時計」の働きが解明され、食事が心身のコンディションに大きく影響することが分かってきました。

これまでは、「何を食べるか」に着目されてきましたが、「いつ食べるか」が重要で、その影響を研究する時間栄養学が進化しています。

本講演では、「体内時計」を整える効果、そのための食事の整え方、更に、自分自身で自分のからだに合わせて食生活をコントロールする「食コンディショニング®」の考え方や取組みについてお伝えいただけます。

「食コンディショニング®」を知り、実践することでご自身の身体のコンディションを上げるだけでなく、支援対象者のメンタルヘルスに効果的な支援内容に新たな視点を得られる内容となっています。

広い視野で「食べる」を考えることで、産業カウンセラーの役割発揮の一つであるSDGsへの貢献につながる活動の一助となれば幸いです。

日時：2023年6月25日（日）13:00～14:30（会場&Zoom ハイブリッド開催）

場所：横浜市社会福祉センター 4階ホール

募集人員：会場参加 100名、Zoom参加 450名

対象：どなたでもご参加できます（産業カウンセラー養成講座、CC養成講習受講中の方も参加可能です）他支部の方もぜひご参加ください

会費：1,000円

*参加ご希望の方は、以下のURLよりお申し込みください

<https://jaico-kanagawa.jp/2023soukai/#annai>



講師：小島（おしま）美和子先生

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・産業栄養指導者・ヘルスケアトレーナー・健康運動指導士

女子栄養大学卒。食品会社で商品開発、大学病院での臨床栄養指導等をへて、有限会社クオリティライフサービスを設立。

働く人の食生活改善指導プログラム、各種コンテンツの企画開発に携わる。

厚労省の特定保健指導の実践的指導者育成プログラム開発研究班メンバーや中央労働災害防止協会専門研修講師など、各種講師も多数担当。また、TV企画でのダイエット指導をはじめ、各種メディアへの出演、食品、健康サービス事業者でのお客様サービス向上のためのライフスタイル提案を行う。「指導者は実践者に！健康の表現者をめざす！」をモットーに、日々コンディション作りに取り組む。

現在法研「へるすあっぷ21」に連載中。著書：三笠書房：1週間でお腹からスッキリやせる食べ方 / 1週間で体調がグンとよくなる食べ方他。