

## 栄養疫学入門講座 2026

～これで食情報に迷わなくなるあなたへ！～

### 【食情報の判断のポイントを栄養疫学の観点で押さえる】

世の中には、どのような食事をすると健康でいられるのか、ということを謳っている「食情報」が氾濫しています。けれども、その内容は本当に信頼できるものなのでしょうか。研究結果によると、日本語で書かれた食情報に関しては、インターネット上のものも、書籍の内容も、信頼度に疑問があると言われてしています。そのような情報があふれている中で、どれが信頼できるものなのか、わからず不安になり、その食情報に翻弄されてしまう場面も少なくないのではないのでしょうか。さらに、食事指導など、専門的な立場で食情報を伝える専門職の人にとっては、どのような食情報が信頼できるのか、判断できるようになっていなければ、自信をもって業務にあたることもできません。そこでこの講座では、氾濫している食情報の中で、どの情報の信頼度が高いのか、その判断ができるようになるためのポイントを学びます。そのポイントを基礎から理解するために必要な、栄養疫学という学問の必要性和面白さも同時に伝える講座です。

### 【本講座で扱う内容】

食情報の信頼度を見きわめるためのチェックポイント5つをお伝えします。さらに、その5つのポイントがなぜ必要なのか、しっかりと理解します。その理解には栄養疫学という学問の知識が必要ですが、それを初心者向けに解説することで、栄養学をこれまで十分に学んだことがない人にとっても理解が進み、食情報の扱いに迷わなくなります。

### 【講座の目的】

世の中に氾濫している食情報のうち、どのような食情報なら信頼できるのか、それを見分ける方法を知ります。その際に必要となる、科学全般、そして栄養疫学の知識の導入部分を学びます。この講座を受講した後は、得られた知識により、自信をもって食情報を判断できるようになります。

### 【授業の目標】

- 目標1 出典の大切さを知る
- 目標2 疫学研究の重要性を知る
- 目標3 論文の重要性を知る
- 目標4 因果関係の重要性を知る
- 目標5 ひとつの研究結果では危ないことを知る
- 目標6 同じ志を持つ仲間をつくる

### 【履修することが推奨される人】

- ✓食事指導などの専門家として自信をもって食情報を提供したい人
- ✓問題のある食情報に惑わされず信頼できる食情報を得たい
- ✓食事と健康に関して学ぶことが好き
- ✓一緒に意識高く学べる仲間を作りたい
- ✓食情報の SNS 発信を始めたい

【扱うテーマ】

食情報を判断するためのチェックポイント

ステップ 1：具体的な研究に基づいているか

ステップ 2：研究対象はヒトか

ステップ 3：学会発表か、論文報告か

ステップ 4：研究デザインは「無作為割付臨床試験」や「前向きコホート研究」か

ステップ 5：複数の研究で支持されているか

1月：ステップ 1-3

2月：ステップ 4-5

3月：まとめ

【期間】

2026年1月1日～3月8日

(2025年12月14日～事前準備期間としてオンラインサロンに参加可能。

講座終了後、4月5日までサロンに参加して動画視聴などを続けることが可能。)

【学習の進め方】

授業は毎月、メイン講義の視聴と課題提出、その後 LIVE 質問会へ参加、という形で行います。

■メイン講義の視聴

毎月1日前後に、講義動画をサロン内に公開します。

講師からの講義で構成されている90分程度の動画です。

ご自身の都合に合わせて、動画を視聴します。

■課題の提出

講義動画公開から7日後ごろまでを目安に、課題に取り組みます。

課題は、「1. 今回初めて知ったこと」「2. (あれば) 今回の内容に関する疑問・質問」「3. 今回の感想」です。

■フォローアップ講義 (LIVE 講義) への参加

各月の後半の日曜日に14時～2時間程度、オンラインLIVE配信でお送りします。

この中で解説するのは、主に課題の2で提出いただいた、疑問・質問の回答です。

さらに、参加している方からの追加質問もその場で受け付けます。

公開収録の形をとり、5人ほど会場で直接質問する機会を設けることも検討中です。

(参加できない場合はアーカイブ動画を視聴してください。)

【LIVE 質問会の日程】

	日時	内容
LIVE①	1月25日(日) 14:00	ステップ 1-3
LIVE②	2月22日(日) 14:00	ステップ 4-5
LIVE③	3月 8日(日) 14:00	お疲れさま会

【担当講師】

児林聡美（合同会社ヘルス M&S；保健学博士） 元東京大学 特任助教

【課題】

各テーマの終了後、課題を出します。課題の内容は、「今回初めて知ったこと」「(あれば) 今回の内容に関する疑問・質問」「感想」の3点です。オンラインサロン内の「課題」のルームへ各自投稿していただきます。提出の締め切りは、講義動画の公開からおおよそ7日後を予定しています。

課題は必須ではありませんが、ご自身の深い理解のためにも、取り組むことを強くお勧めします。また、ここで提出された質問に LIVE 質問会で回答していきます。そこで扱えない質問は、個別の返信や Q&A 集作成などで回答します。

【特典】

■講師の児林への質問

この講座に関する質問に加えて、食事指導に関する様々な質問、栄養疫学全般の質問など、児林講師への質問は、講座期間中は無制限で受け付けます。いただいた疑問・質問には、講義の中での回答サロン内でのコメントなどでお返りする予定です。

■リアル食事会への参加

講座開講中、主に LIVE 質問会の日の夜を使い、リアル食事会の開催を検討中です。LIVE 質問会の収録会場にリアル参加いただいた後、こちらにも参加いただけます。(飲食代は実費を別途いただきます。)

■受講生との交流

オンラインサロン内の投稿を使って他の講座受講生と交流することができます。

■他の講座の動画視聴や資料ダウンロードが可能

現在オンラインサロン内では「栄養疫学基礎講座」と「食事摂取基準 2025 年版読み解き講座」「実践栄養疫学講座 2」などの動画を公開しています。講座期間中は、これらの講座の動画を視聴したり、資料をダウンロードしたりすることが可能です。これらの講座受講生として課題を提出することはできませんが、他の講座の雰囲気、学べることを確認する機会としてお使いいただけます。

■その他サロン内の企画に参加

オンラインサロン内では、おしゃべり会、質問会などこれまでに開催してきました。講座受講中に実施される「オンラインサロンメンバー」向けの企画には、ご自由にご参加いただけます。

■講座終了後 1 か月間はサロンへの参加が無料

講座の終了は 2026 年 3 月 8 日(日)の LIVE 講義(お疲れさま会)が最後となります。けれども、その後 2026 年 4 月 5 日までは会費不要でそのまま、サロンに参加を続けることができます。その期間には、講座期間中に見ることができなかった講義動画や、その他の講座の動画視聴を行うことも可能です。

【受講料】

税込 38,500 円(早期お申込みの場合 税込み 33,000 円)