

実践栄養疫学講座 Season2

～食事指導スキルアップ編～

【栄養疫学の実践と食事指導】

食事改善実務の最前線で、対象者の方と接し、その方の食事改善をお手伝いする「食事指導」。その中では、その対象者さんにとって必要な食事の情報を伝え、食事を望ましい状態に改善することになります。その必要な食事の情報は、エビデンスに基づいたものである必要があります。エビデンスとして使えるのは、人を対象にした疫学研究の手法を使って、食事などの栄養学の内容を検討している、栄養疫学の研究結果です。この栄養疫学の知識を、日常の実務や生活に活用（実践）できるようにするための方法を学ぶのが「実践栄養疫学講座」シリーズです。そして、「食事指導」は栄養疫学を十分に学んで活用していくべき実務のひとつであると考えられます。

【本講座で扱う内容】

食事指導の場面では「何を伝えればよいか」そして「どう伝えればよいか」の2つの悩みが生じることが多いようです。本講座では、この2つの悩みを両方とも解決するために役に立つ知識を提供します。「何を」の部分は、栄養学の知識が必要です。栄養疫学の専門家から、必要な食事の知識、食事指導の進め方などが提供されます。「どう」の部分は、心理学、精神保健学や医療コミュニケーション学に基づいた、情報の伝え方、モチベーションの引き出し方などが提供されます。

それぞれの専門家が講義を行い、その内容に関して質問することができ、実務での各専門知識の活用に自信をつけるための講座です。食事指導に必要なスキルを身に付けるための、様々な分野の知識をすべて吸収することができます。

【講座の目的】

食事指導に臨むときに必要な栄養学、心理学、コミュニケーション学などの知識を身に付けます。この講座を受講した後は、得られた知識により、自信をもって食事指導に当れるようになります。

【授業の目標】

- 目標1 食事の知識と信頼できる食情報の見つけ方を知る
- 目標2 食事指導の進め方の理論を知る
- 目標3 食事アセスメントの方法を知る
- 目標4 対象者のモチベーションの引き出し方を知る
- 目標5 伝わる情報提供の仕方を知る
- 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】

- 食事指導に自信がある！自分になりたい人
- 現在食事指導に不安を抱えている人
- 対象者の食習慣をたずねることに難しさを感じている人
- 対象者とのコミュニケーションをうまく作りたい人
- 一緒に意識高く学べる仲間を作りたい人

【扱うテーマ】

- 7 月：食事の知識の巻；実務の場面で活用できる食情報とその見極め方を学ぶ
8 月：食事指導の基本の巻；食事指導の理論の基本を学ぶ
9 月：食事アセスメントの巻；対象者の食習慣を聞き出す方法を学ぶ
10 月：やる気を引き出すの巻；対象者のモチベーションアップの方法を学ぶ
11 月：伝わるコミュニケーションの巻；対象者に指導内容を伝える方法を学ぶ。

【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 7 日までを目安に、講義動画をサロン内に公開します。
講師からの講義と、座談会で構成されている 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 10 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。

■LIVE 質問会への参加

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。
(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	7 月 27 日 (日) 14:00	食事の知識の巻
LIVE②	8 月 24 日 (日) 14:00	食事指導の基本の巻
LIVE③	9 月 28 日 (日) 14:00	食事アセスメントの巻
LIVE④	10 月 26 日 (日) 14:00	やる気を引き出すの巻
LIVE⑤	11 月 23 日 (日) 14:00	伝わるコミュニケーションの巻
LIVE⑥	12 月 7 日 (日) 14:00	お疲れさま会

【担当講師】

◆7 月

テーマ：食事の知識の巻；実務の場面で活用できる食情報とその見極め方を学ぶ
担当：佐々木敏先生（東京大学名誉教授；栄養疫学）

◆8 月

テーマ：食事指導の基本の巻；食事指導の理論の基本を学ぶ
担当：佐々木敏先生（東京大学名誉教授；栄養疫学）

◆9月

テーマ：食事アセスメントの巻；対象者の食習慣を聞き出す方法を学ぶ

担当：児林聡美（合同会社ヘルス M&S；栄養疫学）

◆10月

テーマ：やる気を引き出すの巻；対象者のモチベーションアップの方法を学ぶ

担当：関屋裕希先生（東京大学特任研究員；心理学、精神保健学）

◆11月

テーマ：伝わるコミュニケーションの巻；対象者に指導内容を伝える方法を学ぶ

担当：後藤英子先生（東京大学特任助教；医療コミュニケーション学）

【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10日後を予定しています。

課題は必須ではありませんが、自分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】

■食事アセスメントツール BDHQ の利用権を取得

9月の食事アセスメントの巻では、対象者の食事を聞き取るときに使える、簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）の活用法を体験できます。科学的に妥当性が検証されたこの質問票を、その後、ご自身の食事指導の場面で活用いただく権利が得られます（BDHQ を実際に使う際には別途利用料が必要）。

■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しの予定です。

■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、リアルの食事会の開催を検討中です。LIVE 質問会の配信現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」のを運営しています。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

実践栄養疫学講座 2 シラバス

(オンデマンド配信+LIVE 講義を併用したオンライン通信講座)

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 2025 年 12 月 7 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 1 月 10 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 79,800 円