

実践栄養疫学講座 Season3 ～流行りの食情報読み解き編～

【流行りの食情報に翻弄される現状と解決法】

「日本人はたんぱく質が不足している」「牛乳は飲まないほうがよい」「オーガニック野菜は安全」...などの食情報が、雑誌、テレビ、そしてインターネットなどには溢れています。あまりに何度も聞いたり、たくさんの人が伝えたりしているのを見ると、ついその根拠を確認せずに、信じてしまいそうになります。根拠を確認するすべを持たない一般の人たちはなおさら、そのような状況に陥っているように思われます。そんな「流行りの食情報」を信用してしまった一般の人たちが、健康関連業務に就いている専門職の前に現れ、信じてよいのか、事実はどうなのか、尋ねたとき、あなたはそれぞれの食情報が信頼できるものなのか、説明できる状態にあるでしょうか。

このような食情報の信頼度を判断するときに、とても役立つのが、栄養疫学という分野の知識です。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。食情報の判断方法を目的に栄養疫学を学び、それを活用して食事指導や食情報の提供、発信などに活用できるようになる力を身に着けることは、本講座の目標としているところです。

【本講座で扱う内容】

得られた食情報が日常的に活用できるものなのか、その判断に必要な栄養疫学の基礎と、食情報全般の判断法を学びます。さらに、その概論的な知識だけではなく、実際に流行っている食情報をそれぞれ具体的に挙げ、それらを判断するには、得られた栄養疫学の基礎知識をどう活用すればよいのか、学びます。

「食情報」とひとくくりにしても、そこには「臨床領域のもの」「時間栄養学に関するもの」「食品安全に関するもの」など、幅広く、特徴も異なります。そのため、それぞれの分野の専門家が講義を行います。その内容に関して質問することができ、健康実務に関わる様々な場面で、あらゆる食情報を判断するときに自信をつけるための講座です。

【講座の目的】

健康関連実務の中で食情報の判断に迫られたときに、その食情報が信頼できるものなのか、活用すべき価値あるものなのか、自信をもって判断できるようになります。各領域の食情報をどのように判断するとよいのか、多くの具体例でわかるようになり、さらに今後どのような食情報を判断するときにも活用できる、応用力もつけることができます。

【授業の目標】

- 目標1 現在の食情報の課題を知る
- 目標2 食情報の判断ポイントを知る
- 目標3 具体例を通して食情報の判断方法を知る
- 目標4 栄養疫学の基礎知識を知る
- 目標5 食品安全の基礎知識を知る
- 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】

- 流行りの食情報が気になってしまう人
- 自信をもって食情報を判断したい人
- 食事指導の対象者さんに自信をもって対応したい人
- 食品安全の知識を得たい人
- 一緒に意識高く学べる仲間を作りたい人

【扱うテーマ】

- 8月：前提知識の巻；EBN と科学の大切さを学ぶ
- 9月：研究者から見た食情報の巻；測定方法確認の大切さを学ぶ
- 10月：医療者から見た食情報の巻；本当に使える食情報を知る
- 11月：食品安全専門家から見た食情報の巻；食品安全を学ぶ

【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	8月23日(日) 14:00	前提知識の巻
LIVE②	9月27日(日) 14:00	研究者から見た食情報の巻
LIVE③	10月25日(日) 14:00	医療者から見た食情報の巻
LIVE④	11月22日(日) 14:00	食品安全専門家から見た食情報の巻
LIVE⑤	12月6日(日) 14:00	お疲れさま会

【担当講師】

◆8月

テーマ：前提知識の巻；EBN と科学の大切さを学ぶ

担当：児林聡美（合同会社ヘルス M&S 代表）

◆9月

テーマ：研究者から見た食情報の巻；測定方法確認の大切さを学ぶ

担当：村上健太郎先生（東京大学教授）

◆10月

テーマ：医療者から見た食情報の巻；本当に使える食情報を知る

担当：廣田尚紀先生（合同会社東京産業医ウェルズ代表・広田内科クリニック副院長）

◆11月

テーマ：食品安全専門家から見た食情報の巻；食品安全を学ぶ

担当：松永和紀先生（科学ジャーナリスト・食品安全委員会委員）

【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】

■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

オンラインでの交流会を複数回実施します。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 12 月 6 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 2027 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。

※ただし、9 月の講義「研究者から見た食情報の巻；測定方法確認の大切さを学ぶ」は、担当講師の都合により、動画公開、資料ダウンロード期間は、動画公開後 30 日間と限定させていただきます。

【受講料】

税込 85,800 円 （78,000 円+消費税）