



就職先や職域が広がる!! 安全管理や生産性アップにつながる!! 仕事に役立つ!!

栄養睡眠改善トレーナー® 養成講座

食生活・睡眠の基礎知識を取得し、栄養睡眠改善を意識する。

身近な人へ正しい栄養睡眠の知識を伝え、改善サポートができる人になる!

開催日時：2019年3月3日（日）13時00分～17時00分（開場は10分前）

会場：池袋 アットビジネスセンター池袋駅前 別館 605号室

参加費：54,000円（テキスト代・消費税込み）

医療・介護系の国家資格をお持ちの方、栄養睡眠改善リーダーをすでに取得されている方は**2万円**の割引がございます。お申込の際にその旨ご連絡ください。

定員：6名 **参加資格**：20歳以上の栄養・健康に関する基礎知識がある方。

参加推奨：以下のような方たちに特にオススメです

看護師、薬剤師、管理栄養士、栄養士、食生活アドバイザー、栄養士養成学校に在学中の方、教育関係者、保育士、介護士、臨床心理士、リラクゼーション系・美容系のお仕事に従事されている方、組織管理に携わっている方

★講座の最後に試験がありますので、鉛筆、消しゴム等の筆記用具を必ずお持ちください。

「栄養睡眠改善トレーナー修了証」を後日お送り致します

カリキュラム
【1】睡眠と身体
児童の夜型化、睡眠不足による事故など
睡眠と健康、睡眠不足と肥満、生活習慣病／不眠と抑うつとの関係
【2】睡眠の基礎と生体リズム
眠りの仕組み（レム睡眠とノンレム睡眠、体温と眠りについてなど）
体内時計について／メラトニンと眠りのメカニズム
概日リズム睡眠障害について
【3】睡眠と栄養、食生活
時間栄養学の基礎知識（グリセミックインデックス・肥満予防）
嗜好品（カフェイン、アルコール）と睡眠の関係
心と体の調子を整える栄養学（ビタミンと心との関係）と栄養補給
【4】睡眠を改善させる睡眠日誌
睡眠日誌とは？ つけ方、見方
睡眠リズムの整え方
【5】認定試験（50分）

お申込：info@eiyo-suimin.jp まで下記情報をご連絡ください。追ってご連絡させていただきます。

3月3日のお申込の旨、当日も連絡のつく電話番号、住所、お名前、メールアドレス、国家資格名、栄養睡眠改善リーダー取得の有無をお知らせください。

（上記情報は、講座のお申込、今後のご案内等以外には使用致しません。）

試験が当日にありますので、お振込完了後にテキストをお送り致します。熟読のうえご参加の程よろしくお願い致します。

★通信講座（2月スタート）もございます。詳細はメールにてお問い合わせください。



講師：村井美月（一社）日本栄養睡眠改善協会 理事長

（一社）FLAネットワーク協会 食生活アドバイザー®公認講師

女子栄養大学大学院卒 修士（栄養学）、日本睡眠学会会員、

NPO 法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワーク理事