

「肥満」を学んで



一般社団法人
日本肥満予防健康協会
Japan Obesity Prevention Healthy Society

一般社団法人 日本肥満予防健康協会は、Smart Life Projectと、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

肥満と健康、 そして美容のこと、 本気で考えて みませんか？

役立つ認定資格制度のご案内



一般社団法人
日本肥満予防健康協会
Japan Obesity Prevention Healthy Society

■理事長 宮崎 健爾 ■設立 平成18年10月

■所在地【協会本部】〒633-0112 奈良県桜井市初瀬1605【東京本部・セミナールーム】〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-23-5まなびラボ広尾内

活動内容

- 肥満と健康に関する知識の普及を目的とした講演
- 肥満と健康に関する知識の普及要員としての各資格認定
- 当協会認定資格者の継続的教育を行い倫理規制の周知徹底
 - 肥満と健康に関するセミナー及び勉強会の開催
 - 上記の活動を円滑に発展させるために必要な調査・研究
- 肥満を原因とする生活習慣病と取り組む行政や関係諸団体との連携を深めて、より有効な活動を展開する。
 - その他、本協会の目的を達成するために必要な幅広い広報活動

<http://www.himanyobou.jp/>

TEL.0120-804-316 FAX.0120-377-179



一般社団法人
日本肥満予防健康協会
Japan Obesity Prevention Healthy Society

日本肥満予防健康協会について

日本では経済成長に伴い食生活の変化、また、労働環境の変化やモータリゼーション(自動車が生活必需品として普及する現象)、利便性機器の開発による運動不足が進行し、その結果として肥満者が急増しました。

今から30年ほど以前は、肥満と病気についてはあまり注目されていませんでしたが、1980年後半、数多くの論文が発表され、内臓脂肪が一定以上蓄積し、それに高血糖、高血圧、脂質異常が重なり合い、たとえその一つひとつの程度が軽くても集積することにより、動脈硬化の強い危険因子になるマルチプルリスクファクター症候群が世界的に注目されるようになりました。

そして、1999年WHOが内臓脂肪を上流因子とした「メタボリックシンドローム」という考え方を発表しました。

当協会は、2000年に入って当初公益法人の福利厚生事業の中で広く一般の人たちの肥満や、肥満解消、肥満予防の基礎知識の普及という考えで「肥満予防健康管理士」という資格制度普及を目的として始まり、今日では当協会の目的である「肥満と健康に関する知識の普及」に有益と考えられる「健康長寿、内外美容、心身の健康」の講座群をご案内いたしております。

健康長寿、美容、 心身の健康について、 深く考え、対策の普及に 努めています。

全国の教室や通信教育等において
基礎知識の普及に当たっています。

〈主な資格講座〉

国内外における最新研究の情報をまとめた30章節もある独自の教科書を作り、日本各地でシリーズの教育講座を開いて、社会的教育普及を展開。肥満解消は、多くの人の注目を集め商業ベースの世界を中心に毎年数多くの肥満解消法が出現します。ワシントンポストは、「過去30年間に26,000の肥満解消法が出現したが、肥満者の増加にストップがかかっていない」と発表しています。私たちの基礎知識の普及は、30時間～60時間学習することにより、本人の内発的動機付けを目的としています。あくまでも、内部調査の結果ではありますが、83%の人が肥満解消に成功しリバウンド率は16%に留まっているという驚異的な数字がでています。

- ・肥満予防健康管理士(30時間)
- ・肥満予防健康指導員(5時間)
- ・JOPHダイエットアドバイザー(6時間)
- ・JAMアンチエイジングアドバイザー(10時間)
- ・初級 美肌食マイスター(5時間)
- ・中級 美肌食マイスター(20時間)
- ・上級 美肌食マイスター(平成27年スタート)
- ・国際薬膳ソムリエ(平成27年スタート)

【理事長】 みやざき けんじ 宮崎 健爾

【プロフィール】

- 一般社団法人日本肥満予防健康協会理事長
- 日本美肌食マイスター協会理事長
- 日本アンチエイジング・メディカル協会顧問
- 日本うつ予防管理士協会理事
- 日本食事療法士協会理事
- 若狭医療専門学校他講師
- 医療法人拓誠会顧問
- 国際薬膳協議会理事・GRS免疫研究所顧問
- ビューティライフアカデミー特別講師
- 日本抗加齢医学会会員・日本肥満学会会員
- 日本補完代替医療学会会員
- 元北京大学医学部内肥満研究室室長
- 東久邇宮国際文化褒賞受賞

《主な活動》

アンチエイジングや美肌食、また肥満やダイエットの基礎知識の普及活動を行っており、全国で数多くの教室を展開、また美肌食レストランのプロデュースでも活躍中。

《主な著書》

『ふたりではじめる絵解カリスマダイエット』『肥満予防健康管理士テキスト』
『アンチエイジングアドバイザーテキスト』『美肌食マイスターテキスト』『食と美肌』
『美肌食品辞典(編纂中)』『美肌機能性成分辞典(編纂中)』

《TV出演》

3分間ダイエットアドバイス 他



〈協会メディカルブレン〉

- ・日本体育大学教授 医学博士 …………… 大野 誠
- ・大阪大学名誉教授 医学博士 …………… 大山 良徳
- ・グランソール奈良院長 医学博士 …………… 辻村 貴弘
- ・オリエンタル健康管理センター院長 医学博士 …………… 高原 哲也
- ・東京家政大学教授 医学博士 …………… 中村 信也
- ・赤坂AAクリニック院長 医学博士 …………… 森 吉臣
- ・奈良女子大学特任准教授 医学博士 …………… 梅田 智広
- ・B-Rain Clinic院長 医師 …………… 高 卓士

地道なセミナー活動からスタートして今日まで—— 時代に合わせ、時代に先駆け、 ムーブメントを創り続けています。



活躍のステージ広がる、美と健康の認定資格 暮らしに役立つ!ビジネスで役立つ!

認定資格を取得した方々に、取得の理由やその活かし方についてお聞きしました。



- ◎肥満予防健康管理士
- ◎ダイエットアドバイザー
- ◎美肌食マイスター
- ◎アンチエイジングアドバイザー

はなおか よしこ
花岡 淑子先生
(奈良県在住)

人間ドック・健診施設勤務(健康アドバイザー)

生活習慣病の改善アドバイスに活かしています。

肥満のメカニズムや知識を得て、勤務する健診施設の患者さんに対して生活習慣病の改善アドバイスができればと思い、資格を取得しました。実際に肥満の方の中には高血圧、高血糖、脂質異常といった生活習慣病の症状が多く見られます。資格取得後は、的確なアドバイスができるようになっていきます。また、地域の「肥満予防教室」などでの講演依頼も多くいただいています。今後は、資格を活かして地域の子どもの健康意識を高める運動を始めると共に、将来的には医療費の軽減、つまりは病気になる人を少しでも減らしていければと思っています。「健康的に痩せたい!」という方は絶対資格を取得するべし!です。受講の間にも減量が実感できますよ。



- ◎肥満予防健康管理士
- ◎ダイエットアドバイザー
- ◎美肌食マイスター
- ◎アンチエイジングアドバイザー

ごとう ともこ
後藤 知子先生
(岐阜県在住)

喫茶店経営/内科クリニック非常勤務

私が「先生」と呼ばれるなんて思いませんでした。

講座案内を雑誌広告で見ると直感的に「これだ!」と思い、家から一番近い教室を探して、すぐに申し込みました。以前から健康に関する資格には興味があり、いくつか取得もしていましたが、上手に活かすことができずにいたんです。でも、こちらの講座で「肥満」に対する正しい知識を得られて、現在では自営の喫茶店でヘルシーメニューの提供やダイエットカウンセリングを行い、好評をいただいているほか、食事や運動、ダイエットについてのアドバイザーとして内科クリニックでも働いています。資格を得て、仕事も出会う人も生き方まで変わりました。だって、私が「先生」と呼ばれるなんて思ってもいませんでしたから。これからもいろんなことにチャレンジしていきたいですね。



- ◎肥満予防健康管理士
- ◎ダイエットアドバイザー
- ◎美肌食マイスター
- ◎アンチエイジングアドバイザー

ほそえ けいたろう
細江 啓太郎先生
(東京都在住)

セミナー講師

ダイエットの先生として仕事ができるようになりました。

以前は工事現場で働いていましたが、肥満予防健康管理士の資格を取得してからダイエットに関する仕事をするようになりました。資格があることで人々が興味を持って話を聞いてくれ、徐々に仕事につながっていきました。具体的にはパーソナルアドバイス、資格講座の開催、スムージーのワークショップ、ダイエットメニューの開発、美容サイトへ記事の提供、健康食品会社でのセミナーなど多岐に渡ります。講座では、脳の仕組みを踏まえたリバウンド防止法に関する授業が興味深かったですね。人の健康を良くする仕事がしたいけれど、何から始めればいいのか分からないという方は、ぜひ資格を取得して最初の一步を踏み出してください。



- ◎肥満予防健康管理士
- ◎ダイエットアドバイザー
- ◎美肌食マイスター
- ◎アンチエイジングアドバイザー

スタイルエクサ+K代表
KEIKO先生
(滋賀県在住)

フィットネススクール経営

インストラクター全員に資格を取ってもらうつもりです。

知人の紹介で講座に申し込んだのですが、授業も楽しくどんどん自分の身になっていることを実感できました。特に理事長の弾丸トークと知識の豊富さには驚きましたね。資格を取得して、エクササイズのインストラクターとして自信ができましたし、お客様の信頼度も上がりました。経営するスクール所属のインストラクター全員に、資格を取得してもらうつもりです。知識は宝です。必ず人生のプラスになります。自分だけでなく周りの人に正しい知識を伝え、喜んでいただけた時の気持ちは最高に嬉しいものです。この気持ちをぜひ味わってほしいですね。



肥満と健康の専門家へ！メタボリックシンドローム予防の分野で注目！

肥満予防・肥満解消レクチャーのスペシャリスト

肥満予防健康管理士

現在、厚生労働省はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に力を入れています。特に2008年に、各種保険組合に対して内臓脂肪による肥満の健診・指導を義務付けたことから、肥満やダイエットの専門家へのニーズは高まる一方です。「肥満予防健康管理士」は、そのような情勢に応える資格であり、食事・運動療法・意識療法など多様な角度から肥満を予防・解消するための指導を行うスペシャリストです。

通学講座
受講料 **65,000円(税別)**

DVD講座
受講料 **46,000円(税別)**
認定試験費用別途 **10,000円(税別)**

肥満 資格

こんな人におすすめ



- ・勤務先の医療機関等の患者さんに的確なアドバイスをしたい
- ・資格を保有することでお客様からの信頼度を高めたい
- ・健康・ダイエットの専門知識を美容に活かしたい
- ・栄養学校では習わない肥満に特化した知識を習得したい
- ・自分や家族の健康づくりに活かしたい
- ・美しく健康的にやせる食事や運動法を知りたい

活躍のフィールド

医療・福祉・美容など多彩に広がる活躍のフィールド

看護師や薬剤師、栄養士といった医療・福祉関係者はもちろん、ダンス講師やトレーナーなどスポーツや健康に関わる専門家のキャリアアップにも役立ちます。さらに健康・ダイエットの専門知識を美容に活かしたいというエステティシアンを受講も増えています。もちろん、自分が痩せるダイエット目的や、メタボリックシンドロームが心配な家族のために取得することもおすすめします。

こんな仕事に役立ちます



検診医療機関、健康保険組合、団体会員組織(互助会、生協など)、栄養士、調理師、地方自治体、各種学校、スポーツセンター、ホテル、エステティシャン、美容師、化粧品販売員など

資格・講座の特徴

通学かDVD講座を選んで、ステップを踏みながらマスター

同資格の受験に必要な講座は、教室での通学受講か自宅で学ぶDVD講座を選択できます。肥満のメカニズムなど基礎知識を身につけたうえで、実際にダイエットするために必要となる栄養に関する専門知識、食生活のあり方、運動療法などを幅広く学んでいきます。基礎からステップを踏みながら「肥満とダイエット」を体系的に学ぶので、医療や健康に関する専門知識がない初心者でも大丈夫です。

POINT①

肥満のメカニズムを学習

肥満とは何か、基準数値などを挙げながら、具体的に理解。さらに、その原因や病気の因果関係など、肥満のメカニズムを体系的に学ぶ。

POINT②

ダイエットや栄養について学習

肥満予防・改善に必要な「運動」と「食事」の両方から、ダイエットにアプローチしていく。さらに、ダイエット計画書の作成にも取り組む。

POINT③

指導方法や実践演習

実際にダイエットや運動療法などを指導するためのノウハウを学習。コーチングスキルへの理解も深め、ロールプレイングの実践演習についても学ぶ。

合格までのステップ



STEP① 申し込み

【通学講座】講師の丁寧な解説で健康や肥満、ダイエットに関する最新情報が得られるだけでなく、他の受講生同士で情報交換が可能になるので、ネットワークを広げられます。

【DVD講座】テロップ補足付のDVDとテキストを併用するため、ポイントの理解が容易です。5回の添削問題の提出を通して理解度をチェックしてもらえるため、自分の弱点を把握しながら学習を進められます。

最新の講座内容はホームページをご覧ください。
<http://www.himanyobou.jp/>

STEP② 講座開始30単元(30時間)

【カリキュラム】オリエンテーション(1コマ)

《テキスト1》

- 肥満とは ●肥満の基準数値 ●子供の肥満の測定
- 人類の歴史と生体メカニズム ●摂取エネルギーと消費エネルギー
- 消費エネルギーと基礎代謝 ●体質と肥満遺伝子
- 文明の発展と運動不足 ●脂肪細胞と肥満 ●食べ物の消化吸収
- 脂肪合成・分解のメカニズム

《テキスト2》

- 肥満症 ●健康体型と美容体型 ●リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満
- 危険な肥満の判別方法 ●成人病と生活習慣病
- メタボリックシンドローム
- メタボリックシンドロームから動脈硬化性疾患へ
- 動脈硬化 ●肥満に伴いやすい病気 ●小児メタボリックシンドローム

《テキスト3》

- 肥満治療 ●食事療法の基本 ●カロリーを覚える
- 五大栄養素について ●健康づくりのための基本的な食生活
- 理想的なダイエット食 ●ダイエットフードガイドピラミッド
- アルコール摂取について ●糖尿病治療食は健康食
- 停滞期とリバウンド

《テキスト4》

- 運動療法 ●ウォーキング ●ストレッチング
- レジスタンストレーニング ●町中のジム ●継続できる楽しい運動
- ダイエットには向いてない運動

《テキスト5》

- 様々なダイエットの検証 ●行動変容 ●意識療法
- ダイエット計画書の作り方 ●計画は体重維持期間まで
- 具体的な目標の立て方 ●コーチング

《別冊・ダイエットレジスタンスと体質改善》

- スローレジスタンス ●40歳くらいから筋肉量が減少
- 食事制限だけではなぜ筋肉が減るのか?
- 筋肉を増やすと基礎代謝が上がる ●レジスタンス運動(筋トレ)について
- 筋肉が成長する仕組み ●スローレジスタンス運動
- 運動前後の効果的な栄養補給は ●成長ホルモンについて

STEP③ 認定試験を受験

【通学講座】指定会場にて受験(60分:70%以上の正解率で合格)

【DVD講座】指定会場にて受験、又は、自宅でのレポート受験

STEP④ 試験結果送付

- 合格通知発送時に協会入会・登録申込書など認定に必要な書類が送られてきます。
- 認定を希望される方は、必要事項を記入して協会まで送付ください。別途認定料5,000円(税別)、協会初年度年会費5,000円(税別)のお支払いが必要となります。(既に協会会員の方は初年度年会費は必要ありません。)

STEP⑤ 認定

- 資格認定の申請から約1ヶ月で認定証、協会会員カードが発行されます。

卒業後の教育サポートも実施!

当協会では、加入者に対して継続的な教育を実施。肥満と健康に関するセミナー及び勉強会などを開き、常に最新の情報・知識が得られるようにサポートしています。



Check!! 学校でも導入事例があります!

本講座は学校法人においてもカリキュラムとして導入されています。

- 学校法人 若羽学園 ●学校法人 谷岡学園
- 学校法人 青池学園 ●大阪商業大学高等学校
- 青池調理師専門学校 ●若狭医療福祉専門学校

講師からのメッセージ

肥満による負の連鎖を断ち切りましょう!

通学講座がおすすめ

かなり専門的で難しい内容中にもありますが、私たち、講師が理解しやすいように丁寧に講義しますので楽しく、あっという間に30時間が過ぎると思います。現在の日本には、無理なダイエットによって体のバランスを崩す子供たちが急増しています。間違ったダイエット法で体調を崩してしまい、その子供が大人になる。負の連鎖が起こることは目に見えています。学校で食べる給食の献立が、いくら栄養士の考えたものであっても、それを食べる現場には担任の教師しかいません。正しい知識を教育の現場にいる方が持っていることが非常に重要だと思います。これは、各家庭においても同じことです。



講師 俵山 美佳子

一般社団法人 日本肥満予防健康協会
Japan Obesity Prevention Healthy Society

他の資格と合わせる...

肥満予防健康管理士

+ フードコーディネーター → ダイエットフードコーディネーターに!

社会ニーズに応える、「健康的ダイエット」の知識とスキルを習得!

食事・運動・意識療法に精通したスペシャリスト

JOPH ダイエットアドバイザー

メタボ検診が企業に義務化され、ダイエットがより幅広い層に現実的な話題になっています。しかし、健康的なダイエットを維持できている人は少なく、リバウンドも多く聞かれます。ダイエット市場は、商業ベースでは1兆円市場と言われ、ビジネスチャンスも少なくありません。本資格は、本当の意味での「ダイエットを成功させ、維持する」ということについて、正しい知識を得られる資格です。

通学講座
受講料 15,500円(税別)

WEB講座
受講料 15,500円(税別)

JOPH 資格

こんな人におすすめ

- ・エステサロンにダイエットのアドバイスを取り入れたい
- ・フィットネスクラブで食事と運動のダイエットプログラムを取り入れたい
- ・理想のスタイルを長期的にキープする方法を知りたい

活躍のフィールド

エステティシャン・美容師・健康食品販売員・スポーツインストラクターの方は、適切なアドバイスやダイエット指導で顧客サービス向上と信頼度アップにつながります。看護師・薬剤師・栄養士・調理師の方のお仕事にも役立ちます。

資格・講座の特徴

POINT① ダイエットの実践学を習得

医療機関の健診、指導ノウハウから構築された正しいダイエットに関する実践学を学べる講座です。
・太りにくい体のつくり方・リバウンドしないダイエットの方法
・なぜダイエット中でも糖質、たんぱく質、脂質をとるのか?
・なぜ血糖値が上がりやすい食べ物を控えたほうがいいのか?
・美しく健康的にやせるためのオイルのとり方
・脂肪を効率的に燃焼させる運動法
・ダイエットカウンセリングの方法 など

POINT② 現場の知識を学ぶ

実際に患者の肥満を改善するために使われている知識を学びます。テキストは、医学博士の監修により作成されています。

POINT③ 講師養成講座に進める

安全性・有効性・継続性のあるアンチエイジングダイエットを直接指導でき、日本肥満予防健康協会認定のダイエットスクールを開講することも可能です。

合格までのステップ

STEP① 申し込み

STEP② 講座開始6単元(6時間)

【カリキュラム】

【1時間目 協会認定ダイエット教室】
●健康的に美しく痩せる10の方法
●アンチエイジングダイエット食
●メディカルチェック

【2時間目 本当に良い食事とは?I】
●バランスの良い食事
●日本人の栄養不足
●砂糖について ●玄米の栄養価

【3時間目 本当に良い食事とは?II】
●食物繊維 ●酵素とは?
●病気になる食生活
●アディポネクチンを増やす食べ物
●長寿の秘訣は食生活にあり

【4時間目 ダイエットプログラムI】
●ダイエットカルテ
●自分の必要エネルギーは?
●肥満の原因について
●主観的評価・行動修正問診
●ダイエットクラブ ●ダイエット計画表
●食事日記 ●生活活動日記

【5時間目 ダイエットプログラムII】
●スクールの進め方 ●カウンセリング
●スタディ ●ヘルシーサポート(管理ソフト)

【6時間目 スローレジスタンスの実践】

最新の講座内容はホームページをご覧ください。
<http://www.himanyobou.jp/>

STEP③ 認定審査レポートの提出 レポート課題を協会へ提出。

STEP④ 合格 合格をお知らせする書類と一緒に修了証が送られてきます。認定証を希望される方は、協会入会・登録申込書に必要事項を記入して協会までご送付ください。別途、協会初年度年会費5,000円(税別)のお支払いが必要となります。(既に協会員の方は必要ありません。)

STEP⑤ 認定 資格認定の申請から約1ヶ月で認定証、協会員カードが発行されます。

JOPH ダイエットアドバイザー
+ エステティシャン → 痩身エキスパートに!
+ 管理栄養士 → 個別指導エキスパートに!

講師からのメッセージ

本物のダイエット教室を開きませんか?

ダイエットはメジャーな話題でありながら、残念なことには成功率は高いとは言えません。商業ベースでは、1兆円市場と言われ多く、この20年間で肥満者は1.5倍になっています。一方、この20年間でダイエットさせることができる人が増えています。本当にダイエットさせたい人、成功したい人、美しく健康的にやせる方法を知りたい人、正しい知識を学び一緒にダイエット教室を開講しませんか? 講師 近藤 邦子



一般社団法人 日本肥満予防健康協会
Japan Obesity Prevention Healthy Society

肥満と健康に関する基礎知識を習得!

ダイエットと健康のアドバイザー

肥満予防健康指導員

こんな人におすすめ

ダイエットの基礎知識、肥満予防や肥満解消、肥満と健康に関する基礎知識が学べます。

- ・ダイエットについて勉強したいけれど、何から学べばいいかわからない
- ・正しいダイエットの知識を身につけたい

WEB講座
受講料 18,000円(税別)

DVD講座
受講料 22,000円(税別)

資格・講座の特徴

ダイエットについて勉強したいけれど、何から学べばいいかわからない、本やインターネットの情報でダイエットに挑戦したけれど結果が出ないなど、ダイエット、健康について少し勉強を始めたいという方にぴったりの講座です。自分の健康のため、家族の健康のためにも役立ちます。

合格までのステップ

STEP① 申し込み

STEP② 講座開始4単元(約5時間)

【カリキュラム】

第一章(第1単元)【肥満とは?(基礎編)】
●はじめに~肥満予防健康指導員とは~
●肥満とは...? ●肥満は病気か? など

第二章(第2単元)【肥満予防基礎理論】
●中年になれば、体型が変わるのはなぜ? ●停滞期、リバウンドはなぜ起こる?
●食欲は半分しか続かない ●ダイエットは体重ではない ●ダイエットと運動 など

第三章(第3単元)【肥満予防基礎実践】
●健康ダイエット ●オーダーメイドダイエット
●一生ダイエット ●カウンセリングダイエット など

第四章(第4単元)【肥満になる原因】
●肥満になる犯人を捜す ●1人目 脂肪を溜め込む生体メカニズム
●2人目 消費エネルギーと摂取エネルギーのバランス
●3人目 飽食を超えて、超過食の時代 ●4人目 加齢による基礎代謝の低下 など

STEP③ 認定試験を受験

【WEB講座】WEB受験 【DVD講座】自宅での筆記試験

STEP④ 合格 ●合格通知発送時に協会入会・登録申込書など認定に必要な書類が送られてきます。

●認定を希望される方は、必要事項を記入して協会まで送付ください。別途、認定料5,000円(税別)、協会初年度年会費5,000円(税別)のお支払いが必要となります。(既に協会員の方は初年度年会費は必要ありません。)

STEP⑤ 認定 資格認定の申請から約1ヶ月で認定証、協会員カードが発行されます。

協会からのメッセージ

JOPHダイエットアドバイザーの資格を持っているけれど、ダイエットや健康の知識が不足気味と感じる方には、とても充実した講座になると思います。ダイエット関連のお仕事をされている方の基礎学習や復習にぴったりの講座です。

一般社団法人 日本肥満予防健康協会
Japan Obesity Prevention Healthy Society

あなたはどっち派!?

資格取得で活躍の場がどんどん広がる!



潤いとハリのある肌づくりの秘訣を、食との関係から解明!

キレイな肌づくりのスペシャリスト

美肌食マイスター初級

本資格は、美肌によい食材や栄養素、皮膚の構造や肌荒れの原因などについて具体的な知識を得て、第三者に的確なアドバイスを与えられるものです。美肌づくりの際に鍵となるのは、体の免疫力・代謝力・抗酸化力です。講座ではこれら3つの働きや、高め方を具体的に学びます。また、潤いやハリのある肌になる食材の知識も身につけ、美肌づくりの秘訣を習得します。

通学講座 受講料 15,500円(税別)

WEB講座 受講料 15,500円(税別)

DVD講座 受講料 19,300円(税別)

美肌食 資格 検索

こんな人におすすめ

- ・体の内側からキレイになる食の知識を身につけたい
- ・肌の乾燥や、シミ・シワをどうにかしたい
- ・自然な美肌になるスキンケアを学びアドバイスしたい

活躍のフィールド

エステティシャン・美容部員・美容師の方は、適切な美肌食のアドバイスができ顧客サービスにつながります。飲食店を運営されている方には、美肌食メニューの考案の参考にもなります。また、肌荒れが気になる方、美肌を目指したい方などにも、もちろんおすすめです。

資格・講座の特徴

POINT① 美肌づくりの知識が得られる
美肌づくりの知識に加えて資格も取得できるので、美や健康関係の仕事に役立てることができます。例えばカフェやレストランで美肌食マイスター考案のメニューを取り入れたり、料理教室でオリジナルの美肌食レシピ講座の開催などが可能です。

POINT② 一生使える美肌づくりの知識が身につく
私たちの体は食べ物でできています。どんな食べ物が美しい肌をつくるのか理解していれば、食事の時間が毎回美肌づくりの機会になります。

POINT③ ビジネスの下支えに有効
資格・知識をエステティシャンや調理師の方の付加価値として利用することにより、集客力アップに繋がります。また、個人事業主としてビジネスをしていく上での「信用」の獲得にもつながります。

合格までのステップ

- STEP① 申し込み
- STEP② 講座開始

【カリキュラム】

《第1章 美肌について》

- 1-1 美肌について ●1-2 食と免疫力
- 1-3 食と抗酸化力 ●1-4 食と代謝力
- 1-5 素肌美人は食生活が違う

《第2章 皮膚の構造》

- 2-1 皮膚の構造

《第3章 皮膚の栄養》

- 3-1 美肌のための栄養 ●3-2 美容ビタミン
- 3-3 選ばれた脂質 ●3-4 美肌ミネラル ●3-5 賢い糖質の摂取
- 3-6 7番目の栄養素・ファイトケミカル

《第4章 美肌食品》

- 4-1 美肌食の基本 ●4-2 肌に悪い食べ物

《第5章》

- 美肌スーパーフードBest10

- STEP③ 認定審査レポートの提出 レポート課題を協会へ提出。
- STEP④ 合格 合格をお知らせする書類と一緒に協会入会・登録申請書が送られてきます。認定証を希望される方は協会入会申請書に必要事項を記入して協会までご送付ください。別途、協会初年度年会費5,000円(税別)のお支払いが必要となります。(既に協会会員の方は必要ありません)。
- STEP⑤ 認定 資格認定の申請から約1ヶ月で認定証、協会会員カードが発行されます。

他の資格と合わせると... **美肌食マイスター 初級・中級** + JOPH ダイエットアドバイザー → **キレイやせエキスパートに!**

講師からのメッセージ

健康長寿食につながる食を学びましょう!

「美肌は生まれつきのもの」と思いませんか? そうではありません。今、口にした食べ物があなたの未来の美肌を作るのです。「美肌を作る」が基本です。では何が美肌食なのか? なぜ美肌効果があるのか? 私たちはこれが健康長寿食につながると思っています。

講師 岡崎 京子

最新の講座内容はホームページをご覧ください。
<http://www.himanyobou.jp/>

健康法としての美肌づくりを、より深く探求!

健康的な美肌づくりのスペシャリスト

美肌食マイスター中級

(Japan Fine Skin Foods Meister Associate Professor)

※中級の認定には、協会員でありかつ初級に認定されていることが必要です。

肌は毎日食べている食べ物、水、そして空気から取り入れている酸素によって、身体の中で化学反応を起こし、まったく形を変えられて作られています。どんな食べ物が美肌に良いのか? どんな栄養素が美肌に良いのか? どんな食べ物に含まれる機能性成分が美肌に良いのか? 本資格講座では肌の仕組みを知り、「美肌食」をより深く学びます。

美肌食 資格 検索

こんな人におすすめ

- ・体の外側と内側の両方のケアで素肌を整えたい
- ・デトックスについてきちんと知りたい
- ・肌のダメージを根本的に修復する方法を知りたい

活躍のフィールド

エステティシャン・美容部員・美容師の方は、適切な美肌食のアドバイスができ顧客サービスにつながります。飲食店を運営されている方には、美肌食メニューの考案の参考にもなります。また、肌荒れが気になる方、美肌を目指したい方などにも、もちろんおすすめです。

資格・講座の特徴

POINT① 深い美肌づくりの知識を習得
美容や健康関係により役立つ、美肌づくりの知識を得られます。また、中級資格を得ることで、ビジネス等で一層信頼度を高めることができます。

POINT② 一生使える美肌づくりの知識が身につく
私たちの体は食べた物でできています。どんな食べ物が美しい肌をつくるのか理解していれば、食事の時間が毎回美肌づくりの機会になります。

POINT③ 競合との差別化を図れる
例えば「資格を持ったエステティシャンが、瘦身の施術に加えて美肌食のアドバイスもします」と打ち出せば付加価値を強調でき、集客力アップに繋げることができます。

合格までのステップ

- STEP① 申し込み
- STEP② 講座開始 (DVD講座のみ)

【カリキュラム】

《第1章 皮膚の知識》

- I-1 皮膚の基礎知識
- I-2 食と免疫力(シミ、シワ、タルミ、肌荒れ)

《第2章 活性酸素・紫外線・糖化》

- II-1 活性酸素 ●II-2 紫外線 ●II-3 糖化

《第3章 ホルモン》

- III-1 ホルモンと美肌1
- III-2 ホルモンと美肌2
- III-3 ホルモンと美肌3
- III-4 ホルモンと美肌4
- III-5 ホルモンと美肌5

《第4章 腸・デトックス・便秘》

- IV-1 腸と美肌1 ●IV-2 腸と美肌2
- IV-3 腸と美肌3 ●IV-4 腸と美肌4
- IV-5 腸と美肌5 ●IV-6 腸と美肌6
- IV-7 デトックス ●IV-8 便秘

《第5章 ストレス》

- V-1 ストレスと美肌1
- V-2 ストレスと美肌2
- V-3 ストレスと美肌3
- V-4 ストレスと美肌4
- ◎エディブルフラワー

《第6章 非栄養素、機能性成分》

- ファイトケミカル
- ◎美肌フード ◎美肌料理レシピ

最新の講座内容はホームページをご覧ください。
<http://www.himanyobou.jp/>

- STEP③ 認定審査レポートの提出 レポート課題を協会へ提出。
- STEP④ 合格 合格をお知らせする書類と一緒に認定申請書等が送られてきます。認定証を希望される方は認定申請書に必要事項を記入して協会までご送付ください。同時に認定料5,000円(税別)をお振込ください。
※中級の認定には、協会員でありかつ初級に認定されていることが必要です。
- STEP⑤ 認定 協会員確認、初級認定の確認後、認定証を発行します。

他の資格と合わせると... **美肌食マイスター 初級・中級** + 管理栄養士 → **美肌栄養エキスパートに!**

講師からのメッセージ

「美肌食」を教えられるようになりましょう!

肌は私たちの身体を構成している臓器の中でも最大のものです。私たちの身体は全てが連携しながら生命を維持しています。血液が全身を巡り、神経が全身を巡り、全ての細胞が手をつないでいます。そして人間として健康を維持するために体温や血圧、細胞や血液の成分、体内の栄養素など一定のバランスを保とうとする恒常性を持っています。私たちの肌の健康、肌の老化は身体の健康、身体の老化と大きく関係しています。

講師 加藤 聖子

〈認定団体〉一般社団法人 日本の食生活を考える会
日本美肌食マイスター協会
Japan Fine Skin Foods Meisters Assoc.

<http://www.fineskinfoods.jp/> 協会の活動を紹介しています。



DVD講座
受講料 75,000円(税別)

加齢による老化を抑え、若々しさを保つ方法を知る専門家へ!

若返り・抗老化のスペシャリスト

JAM アンチエイジングアドバイザー

日本の高齢化社会は世界的に見ても急速に進行しています。長寿は喜ばしいことですが、実際は病人や寝たきり老人も多く、決して健康長寿の人が多くわけではありません。死の直前まで健康であるためにはどうしたら良いのでしょうか?それには病気を予防する事が第一です。病気の大きな危険因子の一つである老化を、アンチエイジングによって防ぎ、若い体を保つことが危険因子を減らすことになります。予防医療への取り組みを真剣に考えてみませんか?



受講料
29,000円(税別)



受講料
35,000円(税別)

アンチエイジングアドバイザー

検索

こんな人におすすめ



- ・病気の予防に取り組みたい
- ・勤務先の医療機関等の患者さんに的確なアドバイスをしたい
- ・健康食品やサプリメントの正しい選び方を知りたい

活躍のフィールド

美容関連産業従事者、健康食品会社担当者、エステティシャン、メイクアップアーティスト、ヘアメイクアーティスト、ビューティーアドバイザー、看護師、保健師の方は顧客サービスにつながります。また、世間ではアンチエイジングをうたう、健康食品・サプリ、美容法などが多く存在します。本当に自分に合ったもの、方法を正しい知識のもとに見分ける力を身につけたい方には、ぜひ受講をおすすめします。

資格・講座の特徴

POINT①

アンチエイジングの“相談役”へ

皆さんが一人でも多く若返り、抗老化に関心を持ち、いつまでも若々しく健康で明るい人生を維持し、増進するために、皆さんからの相談に適切に応じられる専門家になります。

POINT②

アンチエイジングを構造から学ぶ

老化のメカニズム等をしっかりと把握したうえで、より実践的なアンチエイジングの方法を学びます。

POINT③

ビジネスの下支えに有効

医療・福祉・美容関係にお勤めの方は、資格・知識を付加価値として利用することにより、集客力アップに繋がることが出来ます。また、個人事業主としてビジネスをしていく上での「信用」も得られます。

合格までのステップ

STEP① 申し込み

STEP② 講座開始 添削問題の回答、進捗に併せて二回の添削問題の提出。

【カリキュラム】

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1.アンチエイジングとは | 5.アンチエイジング 食事療法 |
| 2.世界の長寿者が教えるもの | 6.アンチエイジング 運動療法 |
| 3.デトックス | 7.アンチエイジング 精神療法 |
| 4.活性酸素と抗酸化・免疫 | 8.アンチエイジングのための美肌 |
| | 9.アンチエイジング医療(美容皮膚) |
| | 10.アンチエイジング医療 ドッグ、内科 |

STEP③ 認定審査レポートの提出

添削問題を全て回答後、認定審査レポートの作成、提出となります(WEB講座ではWEB上で入力となります)。

STEP④ 合格

合格通知発送時に協会入会申込書が送られてきます。必要事項を記入して協会までご送付ください。同時に認定料4,630円(税別)、協会年会費2,778円(税別)をお振込ください(※NPO法人日本アンチエイジング・メディカル協会への入会)。

STEP⑤ 認定

入会申込書、認定料、年会費のご入金確認後に認定証、協会員カードを発行します。

他の資格と合わせると...

JAM アンチエイジングアドバイザー + 肥満予防健康管理士 → 健康長寿コーディネーターに!

講師からのメッセージ

日々の生活習慣がキーポイントです!

25歳を過ぎたら目に見えないところから老化が始まっていると思ってください。30歳は決して早くありません。アンチエイジングは日々の生活習慣が大切ですから、早い年齢から身につけるほど良いです。日本でもやっとアンチエイジングの言葉が根付き始め、医療界も予防医療に目を向け始めました。少しでも予防医療に興味を持ち、自分のため、家族のために、講座で得られた知識を覚えてあげて、アンチエイジングの輪を広げましょう。



NPO法人
日本アンチエイジング・メディカル協会
理事長 森 吉臣

認定団体 NPO法人 日本アンチエイジング・メディカル協会

カレーのすべてを学ぶ!

カレー大学(カレー伝導師)



カレー大学 学長
(株)カレー総合研究所 代表
井上 岳久

カレーを体系的かつ実践的に学ぶことができ、カレーを理解するために必要不可欠な知識全般を習得します。カレー界の第一人者である井上岳久(株式会社カレー総研代表)がレクチャーする日本最高峰のカレー講座です。習得後はカレー伝導師として認定を受けることができます。

- ・カレーを基本から学びたい、カレーを趣味にしたい
- ・カレーをビジネスにしている
- ・カレー知識を深めることで食文化を極めたい



受講料
35,000円(税別)



受講料
20,000円(税別)

合格までのステップ

STEP① 申し込み

STEP② 講座開始

【カリキュラム】

- 第1講座「カレー概論」 第2講座「カレーの歴史」
第3講座「カレー社会学」 第4講座「カレー商品学」
第5講座「カレー調理学」 第6講座「カレー食べ歩き」

STEP③ 認定試験を受験 受験資格:6科目受講終了後に受験可能(80%以上の正解率で合格)

STEP④ 合格 合格通知発送時に認定に必要な書類が送られてきます。必要事項を記入して協会までご送付ください。同時に認定料5,000円(税別)をお振込ください。また、OB会(2015.1月発足予定)へのご入会申込みも別途できます。

STEP⑤ 認定 認定料のご入金確認後に、ディプロマ(認定証)をお送りいたします。OB会入会の方には会員カードも発行いたします。

(認定団体)



http://www.currydaigaku.jp/

最新の講座内容はホームページをご覧ください。
http://www.himanyobou.jp/

食品表示のプロフェッショナルに! 食品表示検定の中級・初級対策にも

食品表示実務者講座

(上級食品表示アドバイザー)

こんな人におすすめ



食品を取扱う業務で欠かすことのできない「表示」・「仕様書(規格書)」の作成方法、「表示チェック」のポイントについて、一般的な加工食品を題材に学ぶことができる実践的な講座です。

- ・食品製造・販売に携わっておりスキルアップ、資格取得したい
- ・表示に関する知識習得、資格習得を目指したい



受講料
24,000円(税別)

合格までのステップ

STEP① 申し込み

STEP② 講座開始(WEB講座のみ)

※学習専用のURLとID、パスワード、テキストが届きます。

【カリキュラム】

- 第1部 基本的な表示の作成 第2部 表示内容の確認
第3部 商品仕様書の作成

STEP③ 修了

受講修了後、(株)消費経済研究所、(一社)日本肥満予防健康協会連名の修了証が発行されます。上級食品表示アドバイザーの認定を希望される方は、(一社)日本の食生活を考える会の入会申込書に必要事項を記入して協会までご送付ください。同時に認定料8,000円(税別)をお振込ください。

STEP④ 認定

入会申込書、認定料のご入金確認後、認定証を発行します。

(認定団体)

一般社団法人
日本の食生活を考える会

他の資格と合わせると...

食品表示実務者講座 + カレー大学(カレー伝導師) → レトルトカレーエキスパートに!

最新の講座内容はホームページをご覧ください。
http://www.himanyobou.jp/

太りづらく痩せやすい体質作り!

スタイルエクサ+K ジュニアインストラクター養成講座

肥満予防健康管理士の知識を元に考えられた、太りづらく痩せやすい体質を作ることができるエクササイズです。体操の理念を学び、スタイルエクサ+Kジュニア教室を開く指導者も目指せます。インストラクター経験は不問です。



WEB講座 受講料 29,000円(税別)

DVD講座 受講料 35,000円(税別)

(認定団体)
日本スタイルエクサ協会

こんな人におすすめ

- 体の歪みを改善し不調を取り除きたい
- 肩甲骨・股関節・骨盤体操を知りたい
- 太りづらく・痩せやすい体質をつくりたい

合格までのステップ

- STEP① 申し込み
- STEP② 講座開始

【カリキュラム】

理論学習では、身体の歪みや太る原因を知り、どうしたら良いのかを学び、スタイルエクサ+Kの特徴を習得します。実技学習では、姿勢改善・肩甲骨・股関節をなめらかに動かし骨盤を正しい位置に持っていき太りづらく痩せやすい身体を作る重要筋肉の基本作りをします。

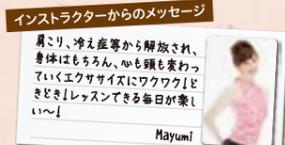
STEP③ 認定試験を受験

STEP④ 試験結果送付

認定には、認定料のほか日本スタイルエクサ協会に入会が必要となります。資格認定料3,000円(税別)、年会費5,000円(税別)。※入会金は不要。



最新の講座内容はホームページをご覧ください。
<http://www.himanyobou.jp/>



他の資格と合わせると...



肥満予防健康管理士



ダイエットエクサのエキスパートに!

プロのエスティシャンを目指す!

フェイシャルエステティック ビギナーコース資格講座

フェイシャルエステティックビギナーコース資格講座は、初めてエスティシャンになれる方のための通信講座です。必要な理論とお肌の基礎知識、そしてフェイシャルエステテクニックをわかりやすく解説します。いつでも勉強できる気軽さで、「プロのエスティシャン」を目指しませんか。



DVD講座 受講料 29,000円(税別)

(認定団体)
SOINビューティースクール

こんな人におすすめ

- エスティシャンの仕事に興味がある
- 自宅のできる仕事を探している
- エステサロンで働きたいけれど、エステの知識がない

合格までのステップ

- STEP① 申し込み
- STEP② 講座開始 (DVD講座のみ)

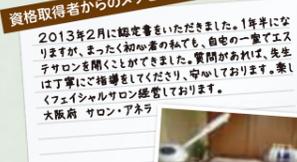
【カリキュラム】

- ◎エステティック理論
- ◎フェイシャルエステティック・テクニック編
- ◎皮膚の基礎知識

STEP③ 認定試験を受験

STEP④ 合格

合格通知発送時に協会入会申請書が送られてきます。必要事項を記入して協会までご送付ください。同時に認定料5,000円(税別)をお振込ください。(※ソインビューティースクール&スクールの入会)。入会申請書・認定料のご入金確認後にデプロマが授与され、SOINビューティースクール認定のフェイシャルエステティックの資格を取得します。



最新の講座内容はホームページをご覧ください。
<http://www.himanyobou.jp/>

協会からのメッセージ

美しくありたい!そして、周りの人にも美しくあってほしい!女性としてもっと輝きたい!と願っている方のためには、エスティシャンの技術や理論を自宅で習得できる通信講座です。ダイエットや美肌の知識とともに実践的な技術を身につけて強いのとなります。人を美しくする技術は、年を重ねても、環境が変わっても衰えることなく、人生をより豊かにやりがいを持って生きていくために役立てていただけたらいいと思います。

他の資格と合わせると...



美肌食マイスター



美顔実践エキスパートに!

肌に関する多角的な知識を習得

初級健康美肌指導士 資格講座

「皮膚の役割・仕組みと働き」、「薬事法からみた化粧品品の役割」、「トラブル肌になる原因とトラブル肌お手入れ方法」などが具体的に学び、資格取得後は「三面総合美容診断」で素肌美総合視診書をとってのアドバイスが可能です。



通学講座 受講料 35,000円(税別)

WEB講座 受講料 20,000円(税別)

(認定団体)
日本健康美肌指導士協会

こんな人におすすめ

- 肌トラブルを解決したい
- 仕事上で顧客に肌に関する適切なアドバイスをしたい

合格までのステップ

- STEP① 申し込み
- STEP② 講座開始

【カリキュラム】

- 第一章 三面美容 ●第二章 皮膚生理 ●第三章 化粧品 ●第四章 スリーステップ ●第五章 トラブル対応アドバイス ●第六章 三面総合美容診断

STEP③ 認定試験を受験

【通学講座】指定会場にて受験(60分:70%以上の正解率で合格)
【WEB講座】指定会場にて受験、又はWEB受験

STEP④ 試験結果送付

合格通知発送時に協会入会申請書が送られてきます。必要事項を記入して協会までご送付ください。同時に認定料5,000円(税別)、協会年会費5,000円(税別)をお振込ください。入会申請書、認定料、年会費のご入金確認後に認定証、協会会員カードを発行します。

他の資格と合わせると...



美肌食マイスター



美肌理論エキスパートに!

美容と健康と食育を総合的に

ファスティング マイスター(初級)講座

ミネラルを補給しながら断食をすることで、解毒を促し自己治癒力を高める「ファスティング」。美容と健康と食育を総合的に学ぶことで、ファスティングと関連する総合的な知識を獲得することを目的としています。



WEB講座 受講料 38,889円(税別)

DVD講座 受講料 54,167円(税別)

Fasting Meister
健康と美容と食育のスペシャリスト検定

(認定団体)
（一社）分子整合医学美容食育協会
ファスティングマイスター学院

こんな人におすすめ

- 美容や健康、食関係のお仕事に従事していてスキルアップしたい

合格までのステップ

- STEP① 申し込み
- STEP② 講座開始

【カリキュラム】

- 1.資格 2.必要な時代背景 3.必要な病気のからだの知識 4.必要な栄養学の知識 5.必要な生活習慣の知識 6.必要な美容の知識 7.必要な食育の知識 8.正しいファスティングについて知ろう

STEP③ 認定試験を受験

【WEB講座】指定会場にて受験、又はWEB受験
【DVD講座】指定会場にて受験(45分:70%以上の正解率で合格)

STEP④ 試験結果送付

■WEB講座の場合
合格通知発送時に認定申請書が送られてきます。必要事項をご記入の上、ご返送ください。認定料のお振込確認後、認定証が発行されます。また、IDカードは、案内到着後、必要書類(IDカード用顔写真)を協会へデータで送付後(メールなど)約2~3週間後にお手元へIDカードが届きます。

■DVD講座の場合
合格通知発送時に併せて認定証(デプロマ)とIDカード(マイスター証明カード)案内が送られてきます。認定証・IDカード案内到着後、必要書類(IDカード用顔写真)を協会へデータで送付後(メールなど)約2~3週間後にお手元へIDカードが届きます。

他の資格と合わせると...



肥満予防健康管理士



カラダリセットエキスパートに!

学びスタイル

通学講座、WEB講座、DVD講座とライフスタイルにあわせた学習が可能です。



全国に点在するお近くの教室で講習を受けることができます。



テキストとインターネットを活用した、自宅で受けられる講座です。



主にDVD教材を使用して自宅で勉強しながら、レポート提出などで講習を進めていきます。

webからもお申込できます。



講座価格一覧表

※価格に消費税は含まれておりません。別途、消費税が必要となります。

講座名	P	学習スタイル	価格(税別)	修了条件	諸費(任意・税別)	認定団体
肥満予防健康管理士資格講座	8	通学(30時間)	65,000円	最終試験合格	認定料別途・入会条件計10,000円	一般社団法人日本肥満予防健康協会
		WEB(eラーニング)		取扱なし		
		DVD(30時間)	46,000円	最終試験合格	認定試験費用・認定料別途・入会条件計20,000円	
JOPHダイエットアドバイザー資格講座	10	通学(6時間)	15,500円	最終試験合格	認定料(入会条件)5,000円	一般社団法人日本肥満予防健康協会
		WEB(eラーニング)	15,500円			
		DVD(-)		取扱なし		
肥満予防健康指導員講座	11	通学(-)		取扱なし		一般社団法人日本肥満予防健康協会
		WEB(eラーニング)	18,000円	最終試験合格	認定料別途・入会条件計10,000円	
		DVD(5時間)	22,000円			
美肌食マイスター初級資格講座	12	通学(5時間)	15,500円	最終試験合格	認定料(入会条件)5,000円	<初級認定> 一般社団法人日本肥満予防健康協会 ※2014年4月現在
		WEB(eラーニング)	15,500円			
		DVD(5時間)	19,300円			
美肌食マイスター中級資格講座 (Japan Fine Skin Foods Meister Associate Professor)	13	通学(-)		取扱なし		<中級認定> 日本美肌食マイスター協会
		WEB(eラーニング)		取扱なし		
		DVD(20時間)	75,000円	最終試験合格	認定料(初級認定条件)5,000円	
JAMアンチエイジングアドバイザー資格講座	14	通学(-)		取扱なし		NPO法人日本アンチエイジング・メディカル協会
		WEB(eラーニング)	29,000円	最終試験合格	認定料別途・入会条件計7,408円	
		DVD(10時間)	35,000円			
スタイルエクサ+Kジュニアインストラクター養成講座	16	通学(-)		取扱なし		日本スタイルエクサ協会
		WEB(eラーニング)	29,000円	最終試験合格	認定料・入会条件計8,000円	
		DVD(5時間)	35,000円			
フェイシャルエステティックビギナーコース資格講座	16	通学(-)		取扱なし		SOINビューティースクール
		WEB(eラーニング)		取扱なし		
		DVD(3時間)	29,000円	最終試験合格	認定料・入会条件計5,000円	
初級健康美肌指導士資格講座	17	通学(8時間)	35,000円	最終試験合格	認定料別途・入会条件計10,000円	日本健康美肌指導士協会
		WEB(eラーニング)	20,000円			
		DVD(-)		取扱なし		
ファスティングマイスター初級資格講座	17	通学(-)		取扱なし		一般社団法人分子整合医学美容食育協会
		WEB(eラーニング)	38,889円	最終試験合格	認定料・入会条件計16,500円	
		DVD(4時間)	54,167円			
カレー大学(カレー伝導師)資格講座	15	通学(6時間)	35,000円	最終試験合格	0円	カレー大学
		WEB(eラーニング)	20,000円			
		DVD(-)		取扱なし		
食品表示実務者講座(上級食品表示アドバイザー)	15	通学(-)		取扱なし		一般社団法人日本の食生活を考える会 修了証発行: (株)消費経済研究所 (一社)日本肥満予防健康協会
		WEB(eラーニング)	24,000円	受講完了	認定料・入会条件計8,000円	
		DVD(-)		取扱なし		

●お得なパックプランは日本肥満予防健康協会WEBサイトでご紹介しています。

理事長談話室

宮崎健爾から皆様へのメッセージ



生活習慣病は、
知識の不足と危機感の
欠如がもたらします。
一緒に学んでいきましょう。

肥満は、医学的には研究が進み、肥満学やアディポサイエンス、肥満遺伝子、筋生理学、抗肥満成分の研究等々、学術論文は数多く発表されています。しかし、肥満先進国と言われるアメリカでも肥満者は減少せず、いまだに増加傾向にあります。

そして、深く生活習慣病にかかわり、結果的に多くの人の命を奪っています。

日本においても厚生労働省は、2005年にメタボリックシンドローム基準を決定し、医療費削減の目的から、メタボリックシンドローム解消を目的とした特定保健指導を義務化しましたが、「平成19年国民栄養調査」でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者1,070万人、予備軍を940万人、併せて約2,010万人と推定。加えて、糖尿病患者数は予備軍も併せて2,210万人と急増、と発表しており、肥満やメタボリックシンドロームを上流因子とする生活習慣病がさらに深刻な状態になる様相を見せています。また、2008年4月より医療改革の中でスタートした特定健診、特定保健指導はメタボリックシンドロームの概念を取り入れ、この改善を大きな柱として実施していることから、国も大きな危機感を抱いていることがわかります。

現実には、数値目標を出し、義務化という強いメッセージのもと実施継続中ですが、積極的支援に該当する人たちの改善が計画通り進んでいるとは言えません。2006年にメタボリックシンドロームが流行語大賞を受賞、広くその名前が認知されるようになりましたが、名前そのものの認知度は90%を超えている一方で、一般の方は大きな誤解をしておりメタボリックシンドローム=ただの肥満と考えているようです。

私たちの調査でも、メタボリックシンドロームの中味を知っている人は20%に留まり、その冠動脈疾患発症リスクや、内臓脂肪のサイトカインの分泌異常と病気との関係について知っている人は、わずか1%でした。要するに、名前は知っているが軽く考えている所に問題があるようです。

某人間ドックセンターの調査ですが、メタボリックシンドロームの人たち約200名に、改善指導(無料)をすることで案内したところ最初、わずか3名の参加にとどまりました。現在においても10%に達していない現実があります。

以上のことを考えると、多くの生活習慣病患者の方が、知識不足による危機感の無さが罹患の要因となっていることは明白な事実のようです。

日本肥満予防健康協会は、一人でも多くの方に肥満やメタボリックシンドロームについての確に学んでいただき、一人でも多くの方が健康になることを目的に、さらに充実した活動を続けて参ります。

宮崎健爾

YouTubeで、Kenji Miyazakiの動画を配信! https://www.youtube.com/channel/UCaB_01mN3i-9JACmC7EKCwg

YouTube 高速美人 検索 or Google YouTube 肥満予防 検索 チャンネル登録しよう!
f 宮崎健爾 検索 理事長と友達になろう!