

食アド®Academy Ver. 2.0 今夏開催 — 4時間コースのプログラムで刷新 —

開講日時：2021年8月29日(日)
12:30~16:30

申込方法：ホームページのAcademy入力フォームより申込書をご請求ください。

ホームページからご請求後、食アド®Academy事務局より申込書をお送りいたします。食アド®Academy事務局より送られてくる専用の払込用紙(払込取扱票)に必要な事項を記入し、ゆうちょ銀行または郵便局にて受講料をお振込ください。入金確認後に「受講票ハガキ」をお送りいたします。先着15名になり次第、受付を終了いたします。

*教室等の詳細は「受講票ハガキ」にてご案内します。

新型コロナウイルス感染症対策について

会場では当協会の「新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン」に基づき、3密の回避、アルコール手指消毒、当協会公認講師および参加者双方のマスク着用の徹底などの感染予防対策を講じております。

食生活アドバイザー®のためのスキルアップ講座『食アド®Academy』が、このほど一般の方々にもご参加いただけるようになりました。公認講師6名の各講座は、「4時間コース」のプログラムで、それぞれ1日で課程を修了します。『食アド』にご興味のある皆様、今回エントリーの6講座の中からお好みの講座をチョイスしてご参加ください。これを機に『食アド®』がどのようなライセンスなのか、ご理解いただけたと思います。

申込期限：2021年8月25日(水) 16:00

受講料：13,200円(消費税込)

会場詳細：東京外語専門学校 東京都新宿区西新宿7-3-8



受講された方には『食アド®Academy 修了証』を発行いたします。(A4サイズ)

■お申し込み/お問い合わせ：食アド®Academy事務局

0120-20-9039

*受講申込者が5名未満の場合は開講しない場合があります。あらかじめご了承ください。

CHECK!!

▼食アド®アカデミー講座メニュー(講師50音順)



講師
市野 由美
Yumi Ichino

8/29
(日)
12:30~16:30

作りすぎても大丈夫！ リレーレシピで3度美味しい

～便利、早い、楽ちん！ 残業200時間主婦を支えたアレンジ&冷凍活用術～

こんな方におススメ

- 最新冷凍術を知りたい方
- マンネリ化を脱出したい方
- 10分でお弁当を作りたい方
- 1口コンロだけで複数のおかずを作りたい方
- 調理時間を短くしたい方
- 献立づくりが苦手な方
- 月1でまとめ調理したい方
- 料理のレパートリーを増やしたい方
- 一度にたくさん作って活用されたい方
- 帰ったらすぐ夕飯にしたい方

講座内容

レシピ検索すら面倒になっていませんか？
「する家事」より「考える家事」はキツイです。むしろ余らせてアレンジするリレーレシピで献立作り&調理をラク早に！

- リレーレシピの鍵とテクニック
- 食材・料理別 最新冷凍術
- 朝10分・夜20分の時短調理
- 実践！楽ワザ時短メニュー作り
- 王道10料理からのリレー方法
- 実践！我が家のリレーレシピ

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

市野由美/いちの ゆみ

介護食士/調理師

【詳細】栄養・健康に関するコンテンツの企画・制作。食生活改善をテーマにした講師活動。お弁当事業のレシピ開発とスーパーバイザー業務。スーパーフードアドバイザー、スムージーインストラクター、栄養睡眠改善トレーナー、ライター。【主な講師活動】食生活アドバイザー検定合格講座/栄養睡眠改善リーダー養成講座/スムージー講座/介護食基礎講座(他多数)



講師
小澤 高弘
Takahiro Ozawa

8/29
(日)
12:30~16:30

ムリ・ムダ・ムラをなくす！ 野菜と出汁の活用講座

～野菜スペシャリスト®に学ぶ、今日から出来る手軽な野菜と出汁の活用方法を教えます～

こんな方におススメ

『ストレス社会を乗り切る為に』『家時間が増えた今だからこそ』『食で心身ともに元気に』『時短で美味しい料理を作りたい』…様々な環境下で「野菜」と「出汁」は、今、改めて注目されている食です。健康的な食生活を支える「野菜」と「出汁」を学び、日々の食生活へ活用したい方におススメです。

講座内容

知っているようで、ちゃんとは知らない、積極的に摂取したいが手間がかかるので敬遠しがち。そんな「野菜」や「出汁」の基本と、活用のポイントを学びます。

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 《前半》 | 《後半》 |
| ・野菜本来の力と旨味を学ぼう | ・知って安心！生活シーン別の採りたい野菜 |
| ・旨味(出汁)の秘密を知る | ・野菜だけで目からウロコ すぐに使える実用技 |
| ・野菜と出汁のメリット/デメリット | ・スグに試したくなる「野菜」と「出汁」活用レシピ |

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

小澤高弘/おざわ たかひろ

野菜スペシャリスト/だしソムリエ

食品卸売業に入社し、マーケティング・分析・提案等で小売業支援に携わる。その後、外食業界へ転身、和酒バル「シニイク」の店長・調理長を務める。現在は菓子卸売にて、企画・商品開発等、食品流通分野で広く活躍中。



講師
高須 希代
Kiyo Takasu

8/29
(日)
12:30~16:30

スポーツをがんばるすべてのひとへ 家庭でできるスポーツ食育

子どもから大人まで、競技パフォーマンスを上げる食べかた講座。スポーツする方も、支える方も学べる内容としています。

こんな方におススメ

- 普段から運動を楽しんでいる方
- ジュニアアスリートをもつ保護者
- スポーツ選手の食事に興味がある方
- スポーツ選手を支えている方

講座内容

- | | |
|-------------------|--|
| 《前半》 | 《後半》 |
| ①スポーツ食育とは | ⑤スポーツ現場で役立つ！症状別の食べ方(集中力、持久力、筋肉疲労、ケガ予防など) |
| ②スポーツする人の理想的な食事内容 | ⑥サプリメントやプロテインの活用方法 他 |
| ③身体づくり(増量と減量) | |
| ④運動前、運動後の食事方法 | |

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

高須希代/たかす きよ

管理栄養士/公認スポーツ栄養士

栄養士免許を取得後、東京都内の心療内科クリニックで食事カウンセリングに携わる。5000通り以上の食事記録をもとに生活習慣病からアスリートへの食事指導も。現在は、フリーランスの栄養士として、各種学校、大学硬式野球部への栄養指導、講演などを行う。

ライフステージごとの食べ方講座【シリーズ③】

～生活の変化による食生活の乱れが生じる「思春期と青年期」に注意しよう！～



講師
竹森 美佐子
Misako Takemori

8/29
(日)
12:30~16:30

こんな方におススメ

乳幼児から高齢期まで生涯のライフステージごとに学ぶシリーズ講座です。今回はその第3弾「思春期と青年期（12～20歳）」です!!
今、まさしくこの年齢期を向かえているお子さんやお孫さんがいらっしゃる方や、これからこの年齢期を向かえるお子さんやお孫さんのための食育を学びます。

講座内容

思春期には、身長が伸び、筋肉や脂肪がつき始めて男子はたくましく、女子は丸みを帯びた体系に、また、青年期になると、思春期に比べ身体的な発達は緩やかになり、一般的に20歳ぐらいを境に発育が止まります。人生でも一番目まぐるしい年齢層における注意点や必要点を食事と生活の面から学びましょう。

- 《前半》思春期（12～15歳）のための食育 《後半》青年期（16～20歳）のための食育
- ◎間食の食事化に気を付けよう！
 - ◎過度なダイエットはダメです！
 - ◎夜食のメニューに配慮しよう！
 - ◎選食力を養うことが必要です！
 - ◎摂食障害には注意が必要です！
 - ◎一人暮らしの始めが肝心です！

講師プロフィール

食生活アドバイザー®公認講師副代表／
竹森美佐子／たけもり みさこ
NPO 法人みんなの食育代表理事／
管理栄養士／
現代栄養学、東洋医学、自然食の3方面から食を捉えた独自の健康法は、多様化する現代人の食生活をわかりやすく解説し、食の自立サポートをする。企業や学校、病院、公共施設での食事指導や食育講座、講演活動、メニュー・商品開発など、食をステージとして多彩な分野で活躍中。

食品流通の世界～おいしくて手間なし！冷凍食品編～

冷凍食品の基礎知識から、簡単時短料理への活用法、ホームフリージングまで学びます。おいしく手間なしロスなしの冷凍食品を活用して、食生活を楽しみましょう。



講師
中野 聖子
Syoko Nakano

8/29
(日)
12:30~16:30

こんな方におススメ

- 冷凍食品に良いイメージがない方
- 調理の時間を短くしたい方
- 冷凍食品を上手に活用したい方
- 家でおいしく食材の冷凍保存をしたい方

講座内容

- ① 冷凍食品の基礎知識
 - ・ 冷凍商品と流通
 - ・ 冷凍食品の歴史
 - ・ 冷凍品と冷蔵品の違い
 - ・ 冷凍食品は生より新鮮!?
 - ・ 実はその食品、冷凍商品です!
- ② 冷凍食品で時短料理
- ③ 冷凍で栄養UP
- ④ 冷凍でおいしさUP

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

中野聖子／なかの しょうこ
総菜管理士／野菜スペシャリスト／栄養睡眠改善トレーナー
食品卸売業に入社し、カフェチェーン・量販店・コンビニ等、大手企業の商品開発担当者との食材提案や商品開発業務を経験。現在は、EC事業を担当し拡大中。食品メーカーに一番近い場所で日々仕事をしている。

健康寿命を延ばすスーパー運動療法

健康寿命を脅かすロコモティブシンドローム。実は意外な運動法で予防することが可能です。この講座では実際に運動を実践し学んでいきます。生涯動ける身体づくりを一緒に目指しませんか？



講師
望月 昇一
Syoichi Mochizuki

8/29
(日)
12:30~16:30

こんな方におススメ

- 腰、膝の痛い方・衰えを感じる方・これから運動を行ってみたい方
- 老後を生き生き過ごしたい方・スポーツされる方

講座内容

1. 平均寿命と健康寿命
2. ロコモティブシンドロームとは
3. ロコモに陥る三大疾患
4. サルコペニア 5. フレイル
6. 骨粗鬆症
7. 運動が身体に及ぼす効果 8. スーパー運動療法

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

望月昇一／もちつき しょういち
柔道整復師／介護予防機能訓練指導員
愛知県で接骨院を開業。徒手医学・運動を中心に栄養も交え、痛みを無くすのではなく、痛みが出ない身体づくりをモットーに日々活動中。



入力フォームで講座を選択する際、
お間違いのないよう、ご注意ください。