



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 11期生募集中

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：** 4月15日（土）11時00分～17時30分（開場は10分前）

**会場：** 教育デザイン研究所（教員養成、教師研修、女子学童向けロボットプログラミング等各種研修を実施）  
新宿区四谷1-18 高山ビル3F Bルーム（四ツ谷駅徒歩3分）  
会場地図はコチラのサイトを御覧ください <https://educational-design.jimdo.com/>

**参加費：** 一般54,000万円（テキスト代・消費税込み） **定員：** 先着7名

**参加推奨：** 以下のような方たちに特にオススメです

栄養や食生活、睡眠に深い関心がある方、看護師、薬剤師、管理栄養士、栄養士  
食生活アドバイザー<sup>®</sup>、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等

★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、本人確認用の身分証明書**を必ず  
お持ちください。

試験合格者には「栄養睡眠改善トレーナー登録資格取得証明書」と「トレーナー認定登録カード」  
を後日郵送にてお送り致します。

主なカリキュラム	
<b>【1】睡眠の基礎</b>	眠りの仕組み / ライフステージ別の睡眠
<b>【2】生体リズムとホルモン</b>	メラトニンと眠りのメカニズム / 睡眠とホルモン / 体内時計について
<b>【3】睡眠障害について</b>	概日リズム睡眠障害について / 不眠症の種類
<b>【4】嗜好品と睡眠の関係</b>	アルコール、カフェイン、たばこと睡眠の関係
<b>【5】睡眠と環境</b>	温度と湿度、光、音と睡眠など
<b>【6】食生活と睡眠</b>	時間栄養学 / 糖尿病と肥満予防 / 睡眠不足と肥満 / ビタミンB群と心 他
<b>【7】睡眠を改善させる睡眠日誌</b>	改善方法の流れ / 睡眠日誌のみかた 他
<b>【8】認定試験（50分）</b>	※昼休憩 40分あり

詳細・お申込：<http://eiyo-suimin.jp> [info@eiyo-suimin.jp](mailto:info@eiyo-suimin.jp)

**講師** 村井美月 （一社）日本栄養睡眠改善協会 代表理事

（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 修士（栄養学）、NPO 法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワーク 理事、日本睡眠学会 会員、時間栄養科学研究会 会員

