



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 12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： 7月15日（土）11時00分～18時00分（開場は10分前）

会場： 墨田区両国 2-9-5 TKF 第二会館 3階 両国 PORT JR 両国駅から徒歩5分

参加費： 一般 54,000 万円（テキスト代・消費税込み） **定員：** 先着 20 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[®]、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	
【1】睡眠の基礎	眠りの仕組み / ライフステージ別の睡眠
【2】生体リズムとホルモン	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
【3】睡眠障害について	概日リズム睡眠障害について / 不眠症の種類
【4】嗜好品と睡眠の関係	アルコール、カフェイン、たばこと睡眠の関係
【5】睡眠と環境	温度と湿度、光、音と睡眠など
【6】食生活と睡眠	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
【7】睡眠を改善させる睡眠日誌	改善方法の流れ / 睡眠日誌のみかた 他
【8】認定試験 (50分)	※昼休憩 40分あり

詳細・お申込: <http://eiyo-suimin.jp> 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

