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 8 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：２日間　１１月１２日（土）13 時 00 分～17 時 00 分（開場は１０分前）
１１月１３日（日）11 時 00 分～17 時 00 分（同　上）
※２日目の別日への振替可能です

会　　場：フードアナリスト協会　貸し会議室　３階
東京都千代田区麹町３－５－２０　ジョイビル３階

参 加 費：一般５万円・学割３万５千円（テキスト代・消費税込み）　　**定員**：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

★２日間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」および「栄養睡眠改善リーダー修了証」をお送り致します。

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）　　※2 日目に昼休憩 40 分あり

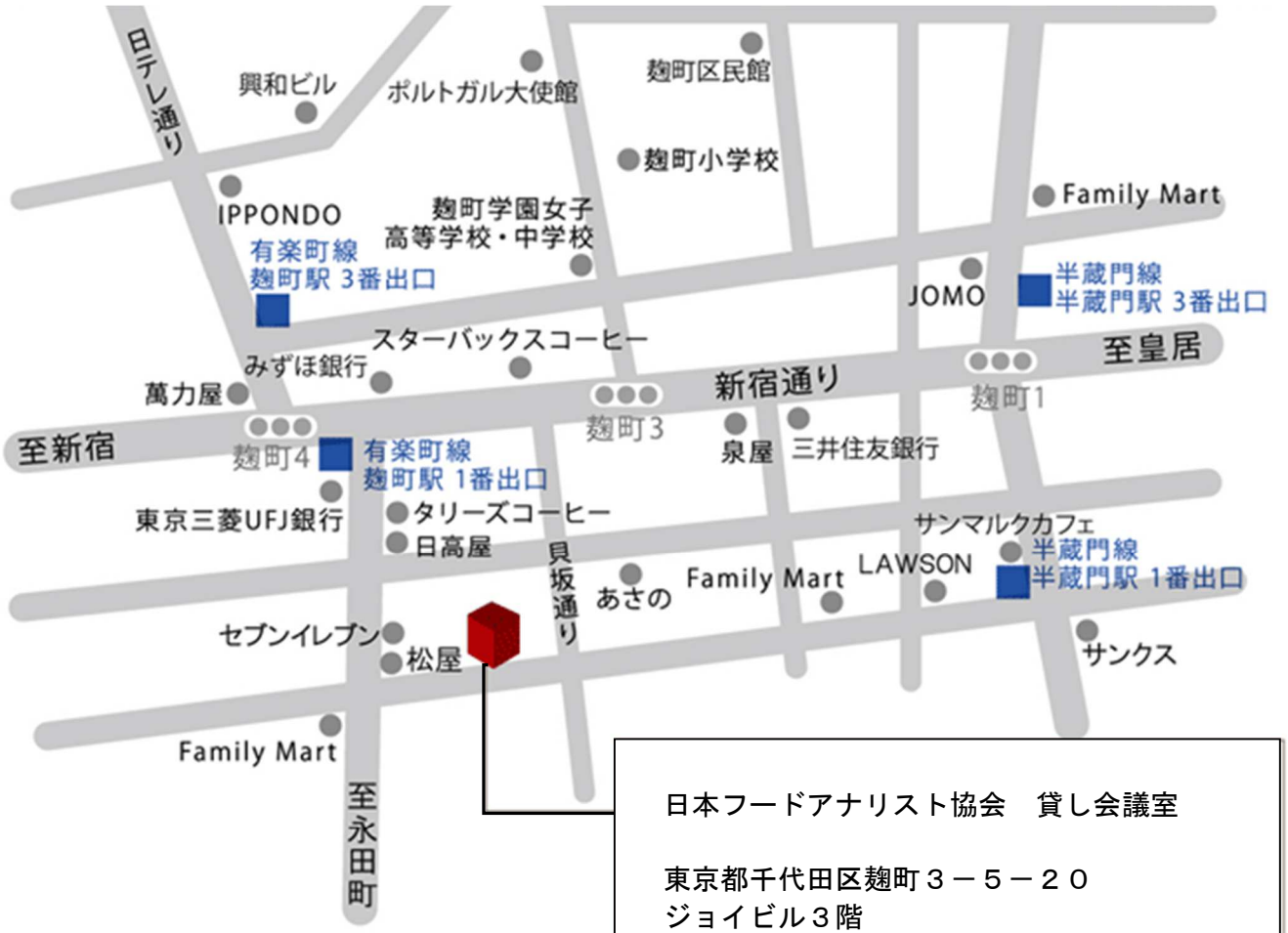
詳細・お申込：http://eiyo-suimin.jp　　info@eiyo-suimin.jp

講師：**村井美月**　（一社）日本栄養睡眠改善協会 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、時間栄養科学研究会 会員

栄養睡眠改善トレーナー養成講座　会場のご案内

会場：日本フードアナリスト協会　３階　貸会議室
東京都千代田区麹町３－５－２０　ジョイビル３階



日本フードアナリスト協会　貸し会議室

東京都千代田区麹町３－５－２０
ジョイビル３階

半蔵門線半蔵門駅　１番出口より徒歩５分
有楽町線麹町駅　１番出口より徒歩３分

（一社）日本栄養睡眠改善協会
〒176-0023　東京都練馬区中村北 1-2-8-304
電話　03-3825-3477　http://eiyo-suimin.jp