



# 「家庭の便利帳」美しい人の栄養・食事健康術

●受講期間 2ヵ月

●受講料 9,900円

マルチデバイス対応

■テキスト1冊（Webテキストも閲覧可） ■添削レポート2回（Web提出可）

※テキストはインターネットで閲覧できます。Web提出には「Microsoft Word」が必要です。

栄養バランスのよい食生活によって、もっと美しく、もっと健康に  
そのために役立つ栄養・食事の知識が楽しく、おいしく学べる

栄養バランスを意識するだけで、  
毎日の食事を「美しい自分」づくりの手段に  
自分で料理するときはもちろん、外食や惣菜選びでも役立つ

美肌、ダイエット、体づくり、疲労回復、  
生活習慣病予防、免疫力アップなど、  
ねらいに応じた食事のメニュー選び、献立づくりを伝授

正しい栄養・食事の知識とテクニックは、あなたにとって一生の宝



## ●第1単元

### おいしく学ぼう！ 栄養と食事の実用知識

- ・知っておきたい日々の食事の栄養成分
- ・私たちの体をつくり、活動のエネルギーになる3大栄養素
- ・美と健康に欠かせないビタミン・ミネラル
- ・「第6の栄養素」食物繊維の大切な働き
- ・これだけは押さえない「カロリー」の知識
- ・私の「適量」って、どれくらい？
- ・バランスを考えるとときに便利な「4つのお皿」
- ・なぜ「1日3食、規則正しく」が大事なのか

## ●第2単元

### 美しい自分をつくる “健康美食”の実践

- ・栄養バランスのよい、おいしい献立づくりの基本
- ・できあいの惣菜でも、上手に組み合わせれば
- ・健康ダイエットを成功させる食材と食べ方
- ・筋肉を増やし、基礎代謝を上げるには
- ・肌によい栄養素と食事メニューの例
- ・生活習慣病を寄せつけない健康レシピ集
- ・こんなときの“いたわりメニュー” — 風邪をひいた  
／胃腸の調子が悪い／ひどく疲れた／貧血／肌荒れ…他

オンラインでもオフラインでも学習できる！（すべての学習方法に対応）

一般社団法人日本監督士協会