

妊産婦からの相談を解決できる根拠がわかる!



# 保健指導・母親教室で実践する

# 体重管理と栄養指導

妊産婦の主体性を引き出し、「食を楽しむ」ことができるように!

## 体重増加で悩む妊産婦へのアドバイスのコツを エビデンスと実践知に基づいて指導

妊産婦の体重および栄養管理はとても重要とされています。また同時に、お母さんは食生活を見直す絶好の機会と言っても過言ではありません。本セミナーでは、エビデンスに基づいた体重管理と栄養指導の基礎知識を習得し、実践例を通して学びを深めます。

**渡邊浩子氏** 大阪大学大学院 医学系研究科 保健学専攻 教授  
助産師/保健学博士

産科病棟、NICUで臨床現場を約8年経験。現在は、妊婦の栄養と周産期異常の発症に関連する研究に取り組んでいる。

**松本桃代氏** 永井マザーズホスピタル 栄養科長/管理栄養士  
「食事を楽しみ、子どもにその楽しさを伝えてもらいたい」と、年間で約1,000人、これまでに約1万人以上の妊婦の栄養指導に当たっている。

東京	19年 4月27日(土)	飯田橋レインボービル
福岡	19年 7月13日(土)	日総研 研修室(第7岡部ビル)
名古屋	19年 8月10日(土)	日総研ビル
大阪	19年 9月28日(土)	田村駒ビル

【講義時間】いずれも10:00~17:00

参加料 一般 19,000円 会員 16,000円  
※会員は日総研雑誌(定期刊行物・会員制)の年ぎめ購読者です。  
※昼食代は含まれません。昼食は各自でお持ちください。  
※ご参加いただくには事前のお申し込みが必要です。※最少催行人数18人。

### プログラム

- 1. エビデンスに基づいた妊婦の体重管理**  
1) 体重管理の必要性 2) 喫煙・飲酒・栄養素摂取量が胎児発育に及ぼす影響 3) 体重・栄養管理の評価と保健指導への応用 など
- 2. ハイリスク妊婦(妊娠合併症)の栄養・体重管理**  
1) 妊娠糖尿病(GDM) 2) 肥満/妊娠期間中の過体重 3) 妊娠高血圧症候群(HDP) 4) 多胎妊娠における体重管理
- 3. 正常妊婦の妊娠・産後、育児期の栄養指導**  
1) つわり中の栄養と留意点 2) 外来および母親学級でよくある質問と返答例 3) 産後・授乳期の栄養と留意点
- 4. 保健指導に役立つ! 実践的な食事指導法**  
1) 「妊産婦のための食事バランスガイド」の活用法 2) 摂取目安量の指導方法と媒体の使用例 3) 栄養相談の失敗例と成功例
- 5. 事例学習 体重コントロールができない人への対応**  
~適切なコミュニケーション(ヒアリング、アドバイスなど)  
●アレルギーになりやすい食事とは?  
●タバコをやめようとは思うけどやめられない  
●脂分を控えたり、間食を控えたりして、食事制限をしているのに体重が増える  
●切迫早産などで運動できない方への栄養指導  
●カフェイン、サプリメントの摂取はどのくらいまで大丈夫ですか?  
●授乳中に食べてはいけないのはありますか?  
~母乳が詰まってしまう食べものはないか  
●葉酸はどのくらい摂取したら良いのか、摂りすぎにはならないか  
●貧血予防、改善と体重コントロールの兼ね合いが難しい ほか

このセミナーの詳細はホームページで案内中! 日総研 14074 [検索](#)

Eメールで専門業務のニーズに応える  
「今すぐ学べる情報」をお届け。《無料》

日総研ではアドレスをご登録いただいたお客様に、毎週Eメールマガジンをお送りしています。

登録はこちら ▶ [www.nissoken.com/mm](http://www.nissoken.com/mm)

話題のセミナー最新情報 | 教材(雑誌)最新号・新企画の内容  
最新刊・改訂・増刷・試読 | 単行本・試験対策商品

●お申し込み受付後、通常1週間以内に参加証をお送りしています。参加証が届かない場合にはお問い合わせください。

<b>FAX申込書</b>		▼受取確認者氏名を必ずフルネームでお書きください		送付住所 TEL( ) -	施設宛 請求書 必要 ・ 不要
保健指導・母親教室で実践する 体重管理と栄養指導 [14074]	ふりがな			〒 -	
	氏名 (受取 確認者)				
	生年月日	西暦	年	月	日
↓参加地区に✓印を	▼日総研の会員制・専門雑誌をご購読の方はお客様コードをご記入ください		勤務先名		
[18] <input type="checkbox"/> 東京 4/27	お客様コード	役職・部署			
[20] <input type="checkbox"/> 福岡 7/13					
[19] <input type="checkbox"/> 名古屋 8/10					
[21] <input type="checkbox"/> 大阪 9/28					
ご連絡をお送りします。メールアドレス					

FAX ☎0120-052690 電話 ☎0120-054977 ★会員とは日総研雑誌(定期刊行物・会員制)の年ぎめ購読者です。  
主催 日総研出版 〒451-0051 名古屋市西区則武新町3-7-15 日総研ビル  
日総研会員はセミナー3,000円引き!  
※日総研ではご提供いただいた個人情報は目的に従い適切に利用しております。詳細は[www.nissoken.com/privacy](http://www.nissoken.com/privacy)