

ストレス栄養学のプロになる！ ストレスニュートリショニスト認定講座



ストレス時代を生きる だからこそ、スペシャリストが求められる！

■受講しているのはこんな方：セラピスト・スポーツトレーナー・鍼灸師・整体師・看護師・薬剤師・栄養士・管理栄養士・会社経営者など

ナターシャ・スタルヒン ホリスティック栄養学修士 ウェルネスカウンセラー 一般社団法人 日本ホリスティックニュートリション協会 理事長

ホリスティック栄養学をベースに、ストレスに特化した栄養学

ストレスに打ち勝つための体と心をつくる栄養学、それが「ストレスニュートリション」です。従来の栄養学では対応しきれないストレスに起因するさまざまな心身のトラブルの軽減、予防、あるいは改善に対し、ホリスティック栄養学の観点からアプローチしていきます。

現代人は、さまざまなストレス要因に囲まれながらの生活を余儀なくされ、知らず知らずのうちに健康レベルを低下させています。最近とりあげられることの多い瞑想や森林浴をはじめ、各種リラク

ゼーション法は、ストレスの軽減に効果的なホリスティックアプローチです。しかし、ストレス対応や軽減の基盤として食/栄養状態が重要であることに触れられるケースは少なく、栄養がストレスと関係があることすら知らない人がほとんどです。

「ストレスニュートリショニスト」とは、細胞レベルから最高の健康をめざすホリスティック栄養学の観点からストレスにアプローチする、ストレスニュートリション™(ストレス栄養学)を修得した、ストレスに特化した栄養学のスペシャリスト(指導者)のことをいいます。



ストレスが蔓延する社会において頼れる存在！

「現代はストレスの時代といわれ、メンタル面に限らず、何らかの疾病を抱えて病院を訪れる人の7~9割もが、その根底にストレスがあるといわれます。にもかかわらず、ストレスそのものは病気ではないので、“病気のプロ”である医師の守備範囲ではありません。

ストレスは体内の重要な栄養素を多量に消費する一方、栄養素の消化吸収を阻害し、身体のダメージを進めます。症状が表面化する前にストレスのサインをいち早くとらえて対処していくことの大切さ、セルフケアの重要性を伝授しつつ、栄養面からキチンと指導できる「健康のプロ」、ストレスニュートリショニストこそ、今の時代に求められているのです。

■ストレスニュートリショニストを目指すには

- ① 一般社団法人 ホリスティックニュートリション協会が主催する講座を修了し、その後、協会認定のテストに合格した方。
- ② ①の条件を満たした方に、同協会よりディプロマが授与され、資格取得となります。

ストレスニュートリショニスト認定講座〈全12回〉

- ホリスティック栄養学とストレスニュートリション
- ストレスのメカニズム/要因と反応・身体と心への影響
- ストレスに対するホリスティックアプローチ
- 栄養素の種類と機能
- ストレスと栄養の関係 1 栄養に対する影響と脳内バランス
- ストレスと栄養の関係 2 消化吸収と腸内環境
- ストレスと栄養の関係 3 デトックスと体内クレンジング
- ストレスと栄養の関係 4 悪玉酸素の陰謀
- ストレスに打ち勝つ食事の原則 1
- ストレスに打ち勝つ食事の原則 2
- サプリメントの選択と利用法
- ストレス関連症状別栄養療法アドバイスの実践

認定講座受講者さんの声



織田 亮介さん

健陽整骨院院長
総合武道健陽会師範

もともと運動指導と整体は僕の専門分野で、ナターシャ先生は当院に通ってきていました。そして、食に関して色々情報を知りたくて、早速、入門講座を受講し、より専門的なストレス栄養学を学ぶため迷わず認定講座を受講することにしました。長年患者さんを診て思うのは、どれだけ整体や運動をしっかりとしても、食が乱れていけば思う様に身体は治らない事。本質的な健康を獲得するには、姿勢・運動・食事が整う事が必要不可欠です。こちらで講師資格を取得して本物のホリスティック栄養学を広げていきたいと思っています。



鎌形 哲人さん

芯文堂匠整骨院
院長

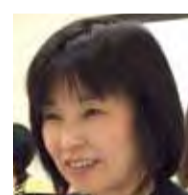
手技療法家として日々身体の悩みを持つ患者さんの施術にあたっています。食事でストレスが強くなるとは、目からウロコでした。心身が良くなるにはその為の道筋が必要です。私はその道筋の案内人。正しい道を最短距離で案内するには経験、技術だけでなく知識も必要です。今後こちらで学んだことをしっかりと治療に活かしながら、一人でも多くの患者さんを導きたいと思っています。



大坂 知子さん

管理栄養士

本日は、茨城から参りました。日頃は管理栄養士として、主人が経営する旅館の料理部門を受け持っています。大学では勉強はしたものの、学校で学ぶのはどうしてもカロリーベースの栄養学です。管理栄養士として現場にいますと、カロリーベースのレシピでは未病は防げないことを実感します。こちらの講座は、他では教えてくれないストレスと食の関係を丁寧に詳しく学べるとあって、今から期待でいっぱいです。



豊田 幸代さん

カナダ在住
カナダで
ホリスティック
栄養士取得

子供が生まれたことがきっかけで、食育を学びたくてカナダでホリスティック栄養士の資格を取りました。このたびは、ナターシャ先生のもとでストレス栄養学の認定講師を取得したくて、2年の予定で一時帰国しています。先生のお話は、密度が濃いのに大変わかりやすく、時には楽しく学ばせていただいています。ゆくゆくは身体だけでなくストレスにもアドバイスできるスペシャリストとして活躍の場を広げていきたいと考えています。

ストレスニュートリショニスト認定講座 第二期生 10月スタート申し込み受付中！

全12回(1回3時間×月2回)
~第三期生2019年3月募集予定~

いきなり認定講座はハードルが高いとお考えの方には、
ストレスと食/栄養の基礎が学べる

「ストレスニュートリション 1日ベーシック講座」

3時間 受講料 20,000円(税別)
2018年7月、9月、11月申し込み受付中!



各講座・セミナーのご案内、お申し込み、詳しい情報は・・・<http://j-hna.org>

お問合せは 一般社団法人 日本ホリスティックニュートリション協会 JHNA 事務局

東京都港区高輪 4-23-6-708 TEL: 03-3441-0581 e-mail: jhnaoffice@j-hna.org