

暮らしの教室 分子栄養学編@とんぱ

日程		講義	
第1回	4/15(水)	エネルギーを満たす 血糖コントロール	分子栄養学とは 摂取カロリーと自律神経の関係 主食と補食 低血糖対策
第2回	5/13(水)	タンパク質を満たす	タンパク質の働き 胃の働きとピロリ菌 タンパク質の摂取の仕方 量
第3回	6/17(水)	鉄を満たす	鉄の働き 赤血球と鉄と貧血 鉄不足の原因 鉄の摂取の仕方 量
第4回	7/15(水)	控えめが良い食べもの	お腹のカビについて 漏れる腸（リーキーガット） 食物とアレルギーの関係 砂糖・小麦・乳製品のリスク
8月 お休み			
第5回	9/9(水)	ミネラル ビタミン	カルシウム・マグネシウム・亜鉛 ビタミンA・ビタミンD 各栄養素の働き 摂取基準量 食材 サプリ
第6回	10/7(水)	脂質について 胆汁 SIBOについて	脂質の役割 各脂肪酸の構造 働きについて 胆汁の役割とサポートの仕方 SIBOの症状・原因・対策
第7回	11/11(水)	血液検査と栄養解析	血液検査の結果から栄養状態を 推測する方法 自律神経・タンパク質・鉄 消化力・血糖コントロール力 他
第8回	12/9(水)	副腎と甲状腺	ホルモンについて 副腎皮質ホルモン コルチゾール 副腎疲労について 対処方法 甲状腺機能低下 対処方法
第9回	1/20(水)	デトックス 睡眠	解毒の仕組み 3つの段階 解毒の進め方 必要な栄養素 良い睡眠にするために
第10回	2/10(水)	女性ホルモン 運動 まとめ	女性ホルモン エストロゲン 更年期に生じること 対策 運動の重要性 まとめ

※講義内容は状況により変更になる場合があります