

ASP Trainer School Curriculum

栄養学

基本的な五大栄養素から始まり、それぞれの栄養素の特徴や役割。
流行りのダイエットメソッドの違い。血糖値と脂肪燃焼の関係性。
食事のタイミングと BMAL1 遺伝子との相関性など、現場で役に立つ栄養学の基礎を学ぶことができます。

五大栄養素について	炭水化物 タンパク質 脂質 ビタミン ミネラル	栄養座学	カロリー制限で体重が減る仕組み PFC バランスについて AGEs について チートデイについて B-MAL1 遺伝子について 血糖値について 消費カロリーの計算 代謝の種類 糖新生の仕組みについて
三大栄養素について	糖質 脂質 タンパク質		
食物繊維の種類	不溶性食物繊維 水溶性食物繊維	脂質の種類分け	中性脂肪 FFA（遊離脂肪酸について）
タンパク質の種類分け	動物性タンパク質 植物性タンパク質	脂肪酸の種類分け	飽和脂肪酸 不飽和脂肪酸（一価、多価、N3,6,9）

栄養学を学ぶことによって得られること

糖質制限 / 脂質制限 / ケトジェニック / カロリー制限など、様々なダイエット法が存在し、良し悪しの論争が繰り返されていますが、それぞれの食事法に一長一短があり、善悪で割り切れるものではないのですが、しっかりとした栄養の基礎がなければ、こういった俗説に振り回されてしまいます。エビデンスに基づいた栄養学の基礎を生理学的観点から踏まえながら包括的に学ぶことで、俗説に惑わされる事無く、エビデンスベースのアドバイスを行う事が出来るようになります。

