

## 女子栄養大学栄養クリニック

# ヘルシーダイエットコース

### あなたの健康、見直してみませんか？

当コースは生活習慣病の予防・改善を中心に学習し、正しい食生活を身につけるコースです。

栄養クリニックでは管理栄養士を中心に、  
医師・運動指導員・料理研究家とチームを組んで  
あなたの健康をサポートします。



## 女子栄養大学栄養クリニック



TEL : 03-3918-6181  
FAX : 03-3915-3760  
E-mail : clinic@eiyo.ac.jp

〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3

HP : <http://www.eiyo.ac.jp/fuzoku/clinic/index.html>

山手線駒込駅北口改札より 徒歩5分（看板あり）  
東京メトロ南北線5番出口より 徒歩4分

# ヘルシーダイエットコースとは・・・

6ヶ月間全12回のコースです。全火曜日10:00～15:00（検査日等時間が前後することもあります。）の実施となっています。

## ●2016年4月コース日程●

【事前検査日】：安静時代謝の測定・頸動脈エコー検査・食事記録の聞き取りを実施します。

A：3/28（月）  
B：3/29（火） } いずれかの日程にご来院していただきます。 ※予約制

### 【受講日】

<初回検査> ① 4/5	② 4/12	③ 4/19	④ 5/4	⑤ 5/24	<中間検査> ⑥ 6/7
⑦ 6/21	⑧ 7/12	⑨ 7/26	<最終検査> ⑩ 8/23	⑪ 9/6	⑫ 9/13 修了式

※検査には採血・採尿・皮脂厚測定・腹囲測定・骨密度測定・心電図が含まれます。

### <主な1日の流れ>



### 受講に係る費用

受講料：150,000円  
教材費：最大5,450円

入会金：5,000円 ※再コースの方は免除  
診療費：～10,000円（保険適応あり）



### 定員

15名 ※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。



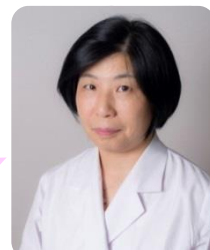
## 私達が応援します

栄養クリニック所長  
医師 田中 明

医師の立場から皆さんの健康を支えます！

栄養クリニック主任  
管理栄養士 蒲池 桂子

四群点数法を柱に  
バランスよく食べる方法を  
伝授します！



## コースの特徴



### こだわりの 昼食

#### ○500kcal・塩分3g以下の昼食

料理研究家 今泉久美 先生考案のお食事を栄養クリニック内の厨房で手作りしています。

## ここにしかない魅力…

### 充実した 臨床検査

#### <栄養クリニック特有の検査>

- ① 遺伝子検査：  
肥満や高血圧・認知症に関わる4つの遺伝子検査ができます。
- ② 血液検査：  
コース期間中3回実施します
- ③ DEXA：  
DEXA法にて全身の骨密度・体脂肪量が測れます。

### 栄養相談

#### ○管理栄養士による食事指導

個々に合ったアドバイスをいたします。  
不安や悩みなども気軽にご相談ください。

### 実践しやすい 運動・体操

#### ○運動指導員による運動指導

『日本股関節研究振興財団 太藻ゆみこ 先生』による、健康維持のための運動を実施しています。

## 受講生の声

- ・初めての参加でしたが、思っていた以上に知識を得ることができた。
- ・栄養相談で問題点を話すことで、解決のヒントをもらうことができた。
- ・仲間と励まし合いながら受講できたことがよかった。

### <コース受講後の変化>

体重平均 3.1kg 減  
体脂肪率平均 2.5%減  
高血圧・血糖値・脂肪肝の改善も！！

2015年4月コース受講生の結果より

## 栄養クリニックのこだわり

### 今だけじゃない！

### 修了後の健康管理も

### サポートします

★コース修了後も、3ヶ月後と6ヶ月後にフォローアップの講座を開講し、皆さまのその後も支えています。

★年1回(7月頃)卒業生の会も開催し、そこでは世代を超えての受講生との交流、情報交換もお楽しみいただけます。

**申込み受付期間:2015年12月7日(月)~定員になり次第終了**

## ●お申込みの流れ●

### STEP 1

#### お申込み

まずは、女子栄養大学栄養クリニック (03-3918-6181) までお電話ください。

受付時間：平日（月～金） 9：30 ～ 17：00

### STEP 2

#### 書類提出

お電話での申込み後、ここをクリックして申込書をダウンロードしていただき、必要事項を記入の上、下記のいずれかの方法で女子栄養大学栄養クリニックまで送付してください。**ご予約の前に申込書を送付頂いても無効となりますので、ご注意ください。**

※ダウンロードができない場合は申込書を送付いたしますので、予約の際にその旨をお知らせください。

##### <メールでの提出>

申込書を添付し、[clinic@eiyo.ac.jp](mailto:clinic@eiyo.ac.jp) までご送信ください。

##### <郵送での提出>

申込書を封書にて、栄養クリニック宛て（〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3）にお送りください。

##### <FAXでの提出>

申込書をFAXにて、03-3915-3760 までお送りください。

### STEP 3

#### 申込金の納入

申込書提出後、2週間以内に入会金・受講料を指定口座にご入金ください。

※詳細は申込書をご確認ください。

期限内にご入金の確認が取れない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。



**申込完了  
事前検査日の予約**

入金確認後、スタッフから申込完了について確認の電話をいたします。また、事前検査日の日時（A又は、B）についてご予約を承ります。

申し込みの流れについてご不明な点等ございましたら、女子栄養大学栄養クリニック (03-3918-6181) までお電話ください。