



パレオダイエット検定

Paleo Diet Exam

パレオダイエット検定とは？

ABOUT THE EXAM



「パレオダイエット」とは、旧石器時代の狩猟採集型の食生活を現代に取り入れる食事法のこと、ダイエットとは「痩せる」という意味ではなく、英語でいう「食事法」のことを指しています。

この食事法を正しく理解し、実践することで、健康的なライフスタイルを手に入れることができるのはもちろん、知識を活用して周りの人々のウェルネスライフまでをサポートすることができます。

こんな人におすすめ

RECOMMENDED FOR



ヘルスケアに関わる
プロフェッショナル

医師・医療従事者・栄養士など



食に関わる
プロフェッショナル

スポーツジム関係者、美容家など



健康と美容に関わる
プロフェッショナル

調理師、シェフ、食品関係者など

3つの特徴

FEATURES OF EXAM



正しいケトジェニックダイエットの知識を身に付け、長寿遺伝子のスイッチをONにする

科学的エビデンスに基づいたパレオダイエット、ケトジェニックダイエットの知識を身に付け実践することで、痩身を超えて長寿遺伝子のスイッチをオンにすることができます。



最先端の科学的エビデンスに基づいた最新情報を受け取れる

毎週一回、Natureに掲載されている最新の科学的なエビデンスを、白澤先生が解説を踏まえてあなたの元に届けてくれます。その知識を周りの家族や友人に伝えることで、正しい健康を周りにも届けることができます。



Dr. 白澤卓二による
全面的バックアップ体制の確立

食事療法を実践や指導をする際に、白澤先生が活用するノウハウをそのまま踏襲して、同様のコンサルテーションを行うことが可能です。加えて事例もあるため、様々な症例に対して対処することができます。

講座概要

CONTENTS

パレオダイエット検定 ジュニアコース

第1講義 次世代栄養学について

第2講義 ケトン体とは

第3講義 ケトジェニックダイエットの基礎と理論

第4講義 ケトン体の健康効果

第5講義 ケトン体はスーパー燃料である

第6講義 栄養学的ケトシスを維持する方法

第7講義 グルテンフリーとケトジェニックダイエット

第8講義 パレオダイエット＝ケトジェニックダイエット

第9講義 ココナッツオイルを使うと
糖質オフなしでケトジェニックになれる

第10講義 ケトジェニックダイエットの実践

パレオダイエット検定 シニアコース

第1講義 霊長類の進化と代謝の関係（人類学と栄養学）

第2講義 脳のエネルギー代謝と神経細胞の機能（脳神経と栄養学）

第3講義 大豆油が生活習慣病を引き起こしている（ケトン×油の扱い）

第4講義 ヒトはケトジェニック代謝で生まれてくる（ケトン×小児栄養）

第5講義 ケトン体は、がん細胞の増殖を阻害する（ケトン×ガン）

第6講義 ケトン体が抗酸化遺伝子を活性化（ケトン×アンチエイジング）

第7講義 ケトン体が健康長寿の遺伝子を活性化（ケトン×長寿）

第8講義 認知症に効果があるケトン体（ケトン×認知症）

第9講義 糖尿病は薬では治らない。
合併症と認知症の関係（ケトン×認知症）

第10講義 ケトジェニックダイエットで
糖尿病を予防する（ケトン×糖尿病）

担当講師

ADVISER



一般社団法人
国際予防医学協会理事長

白澤 卓二 先生

受講から認定までの流れ

LEARNING STEPS

STEP
1



無料説明会・
無料カウンセリング申し込み

STEP
2



入会后、
オンライン学習 4ヶ月程度

STEP
3



オンライン試験合格後、
パーソナルヘルスコンサルタントになる

必要学習時間



1日 30分
(4ヶ月継続)

検定講座価格



426,000 (税込)
円

POINT 01

Dr. 白澤卓二が
毎月一回開催講義への
参加権利



POINT 02

Dr. 白澤卓二から毎週一回、
医学的エビデンスに基づいた
健康コラムが届きます。



POINT 03

協会推薦の
Dr. フード優待購入権利



POINT 04

認定証の発行
+「農産物」の認定制度



POINT 05

アドバイザーリスト
への掲載



POINT 06

協会プラットフォーム上での
活躍機会（検定合格者のみ）



POINT 07

Q&A サポート
(メール・TEL 回数無制限)



7つの神器

国際予防医学協会で学ぶ
充実したサポートでステップアップ

学習ガイドライン

LEARNING STEPS



0 カ月目

学習スタート

- e-Learning
- オンラインコミュニティ
- 毎月一回のオンライン講義
(フォローアップセミナー)

入会すると、オンラインですぐに学習スタートすることができます。まずはe-Learning(会員限定の学習サイト)から、講義動画と講義資料を活用して、自主学習を進めていきます。不明点があれば、事務局に質問・相談することができます。

さらに理事長である白澤卓二先生が、会員様限定に最新論文を解説してくれるオンラインセミナーが毎月一回、開催されています。参加できなかった方もアーカイブ動画として、後日学習することができます。



1 カ月目

試験合格

オンライン試験 (選択回答式)

各検定ごとに、オンライン試験があります。試験方法は、オンライン試験の他に検定によっては実地試験もあります。また試験日や合格点についても各検定ごとに異なりますので、詳しくは各検定の会員規約をご確認ください。
最短で1ヶ月で試験可能ですが、年会費を納入されていて、会員としての資格を有する場合は、いつでも試験に申し込むことが可能です。試験後は、2週間を目処に合格発表を行っています。



2 カ月目

実践

コンサルティングコース (食事術実践コース・調理実習コース等)

試験に合格すると、次のコンサルティングコースに進むことが可能になります。具体的には、今まで学習してきたことを自分自身の生活に落とし込み実践をしてもらいます。ただ実践するだけでなく、講師が体系化したマニュアルを活用してレポートしてもらうことで、自分の体を数値化して、体質改善に努めてもらいます。
自分の体で体感しながら、コンサルティングノウハウを習得してもらうことで、人に指導する力を養います。



3 カ月目

セミナー登壇

食事実践コースが終了した後は、晴れて、お客さまの前に立って講演することや食事コンサルティングをしていくフェーズになります。
たとえば「当協会のセミナーに登壇」することや「会員様向けの勉強会の開催」等からスタートしていき人に指導すること・話すことに慣れていきます。



4 カ月目

パーソナルヘルス コンサルタント としての活動

- メンター制度
- オンライン食事指導
マッチングサービスでの活動

協会講師としての力をつけたあとは、現職で、キャリアアップに活かしたり、独立して、自身の店舗をオープンしたり、食事指導ができるオンライン上のマッチングプラットフォームを活用して第三者へ食事指導を本格的にスタートしていきます。

たった4カ月で

0 から検定試験に合格して

パーソナルヘルスコンサルタントになる



佐竹朋子さん
(ヨガインストラクター)

運動と食事法を掛け合わせたオンライン指導を

当協会に入会する前から、さまざまな本を通じて独学でダンスやヨガ・栄養学を学んでいました。ただ、これまでしっかりと体系的に学んだことはなかったため、今後ヨガインストラクターとして活動していくためにも、しっかりとエビデンスをもとに指導できるようにするために受講をされました。今後の展開は、今まで学んできたアロマ・運動はもちろん当協会でも学習した食事法を掛け合わせて、オンライン指導をメインで行なっていきたいと考えています。



神谷 恵美さん (看護師)

私がやりたかったのはこれだ!と確信できました。

30年以上総合病院で看護師として勤務し、今の医療業界に限界を感じていたところ、当協会・パレオダイエット検定と出会いました。この協会を通じて、機能性医学を知り、私がやりたかったのはこれだと確信することができ、受講を即決しました。最近では糖質制限がブームのようにありますが、本当に正しい知識をもって実行されている方は少ないように思います。私はパレオダイエットを広める立場で関わり、多くの方の健康に貢献したいと思っています。薬では病気が治らないことも実感し食事の重要性を伝えたいと思っています。

身体が軽くなって 気持ちも前向きになれた

テレビやメディアで糖質制限や炭水化物抜きなどを知って、独学で実践していました。そんな時にケトジェニックダイエットの広告を見て、ちゃんと理屈を知ったらまた痩せられると思って参加したんです。実際に学んで実践すると、体重があっという間に減って、半年かけでトータル10キロぐらいたんやりました。しかも身体が軽くなったことで、気持ちも前向きになれたんですよ。そんな自分が変わっていく姿をお客様は見てるので、早くケトジェニックダイエットを実践したいからセミナーをやってほしいと言われて、現在はサロンで、セミナーなども行なって発信活動をしています。



吉田泉さん
(整体師〈元看護師〉)

夢をかなえた パーソナルヘルス コンサルタント

溢れる情報の中で 信頼できる指針となるものができた

身体を整えるところから美しい生き方をしたいと考えていた中で、当協会のセミナーに出会い、医学的エビデンスを学習できるのが魅力で学習をされました。スポーツインストラクターとして、クライアントへの指導に医学的エビデンスが役立つと確信していたため、特に悩むことはありませんでした。近年ネットなどから得る情報が爆発的に増えておりますが、物事の一面しか捉えていないと見受けられるような情報も多いと感じています。その溢れる情報の中で何が正しいのか、その指針となる、信頼できるもの学習できたことは大きな武器になりました。



稲垣 冬馬さん
(スポーツインストラクター)



小林 柚香里さん
(健康コンサルティング事業)

自分のビジネスに学びを活かす!

現在は、食事と運動、生活習慣など多面的なアプローチを通して、心と体の不調を改善する健康コンサルティング事業をしています。当協会のプログラムで詳細にデータを取りながら食事を実践してみても、改めてカロリーや脂質に関わらず、糖質量と食べる時間帯さえコントロールできれば、確実に体脂肪(体重)をコントロールできることがわかりました。今回の学びを自分のコンサルティング・ビジネスに活かしていきたいと思っています。



宇梶 由美子さん
(主婦・調理師)

家族のため、自分のために 知識を学び活かしていく

病気の家族、親戚、そして自分の為にもっと栄養学について勉強したいと思い、受講を決意しました。日常では添加物だらけで、目には見えない食事の恐ろしさがあります。少しでも家族のために知識を学び、生かしていきたいと考えています。さらに調理師として活動していることもあり、関わる方の身体のために、健康的な食事を作りたい、提供していきたい、と考えています。

主人の母が糖尿病から認知症に。 自身の体重も落ちて仕事にも活きてます

主人の母が糖尿病から認知症になってしまったことで、自分たちも同じようにならないように食事を見直そうと思ったのが、検定を学ぼうと思ったきっかけでした。最初は軽い気持ちでセミナーを受けましたが、今では、自分の体重がスルスと落ちて、友人から「何をしているの?」とよく聞かれるようになりました。現在は、その友人から受講料をもらって栄養指導をすることにも発展しています。



原嶋裕美さん
(主婦)

健康についての何かをするなら ぜひ一度やってみたい

医学的な栄養学を取り入れた飲食店の開業を考えていたので、受講することを決めました。学習を進めていく中で小麦粉とかお米とか砂糖にしても精製されたものや遺伝子組み換えを避けて炭水化物の比率を減らすと体調が楽になってきたのが大きな成果です。お店のメニューなどを作る指針にもなりました。健康についての何かをやろうとしている人は、100点じゃなくても教えてくれるから一度やってみたいですね。



R・Eさん
(カフェ経営)