



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ON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ようになります。



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ようになります。

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の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×糖尿病）
- 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



498,000 (税込)
円