



自然食アドバイザー検定とは？

ABOUT THE EXAM



自然食アドバイザー検定は、病気の予防を意識した食材選びと、食材が作られ、食卓で活かされるまでを体系的に学ぶ検定です。自然食の土台は、食と農のつながりを捉える「医食農同源」。表示・栄養成分に加え、土壌・品種・栽培・飼育・生産・流通、保存・調理までを基礎編・応用編の全20講義で学びます。学びを自分や家族、食や健康に関わる仕事へ活かします。

こんな方にオススメ

RECOMMENDED FOR



自分と家族の食生活を
食材の背景から
見直したい方



医療・介護・栄養・美容に
関わるプロフェッショナル



調理・食品に関わる
プロフェッショナル



農業・運動に関わる
プロフェッショナル

3つの特徴

FEATURES OF EXAM



病気の予防を意識した
食材選びが身につく

野菜、穀物、肉、乳製品、卵、魚、水など、毎日の食卓に並ぶ食材について学び、自分と家族の暮らしに合った選び方を身につけます。



食材が作られる
ところから学ぶ

栄養成分や表示だけでなく、土壌、品種、農業、栽培・飼育、生産・流通の背景までを知り、食材を判断する基準を育てます。



選んだ食材を
食卓で活かす

食材の旬、保存、下処理、調理までを一つの流れとして学び、毎日の買い物や食事づくり、食や健康に関わる仕事へ活かします。

講座概要

CONTENTS

自然食アドバイザー検定 基礎編 / 応用編

- | | | | |
|----|----------------|----|---------------|
| 01 | 自然食を見極める基準 | 11 | 農業・遺伝子組み換えを理解 |
| 02 | 土と腸のつながりを食選びへ | 12 | 農業情報から食材を選ぶ |
| 03 | 旬・保存・調理で力を引き出す | 13 | 重金属リスクを減らす食選び |
| 04 | 循環型農業を食選びに活かす | 14 | 水と環境リスクを減らす |
| 05 | 近代農業の課題と対策 | 15 | 飼育背景から肉を選ぶ |
| 06 | 植物成分を健康維持に活かす | 16 | 牛肉・乳製品の表示と背景 |
| 07 | 食物繊維と腸内環境 | 17 | 栄養・飼育環境から卵を選ぶ |
| 08 | 小麦とグルテンを正しく知る | 18 | 栄養・安全性から魚を選ぶ |
| 09 | 食品への反応を見極める | 19 | 検査データを食生活へ活かす |
| 10 | レクチンと除去食を判断する | 20 | 無理のない生活提案に変える |

担当講師

ADVISER



白澤抗加齢医学研究所 所長：医学博士
お茶の水健康長寿クリニック 院長
Residence of Hope 総林 代表

白澤 卓二 先生

受講から認定までの流れ

FEATURES OF EXAM

- | | |
|-----------|--|
| STEP
1 | 
説明会参加後、入学の流れを説明
面接申し込み |
| STEP
2 | 
面接合格・規約同意後、
オンライン学習スタート |
| STEP
3 | 
オンライン学習後、
試験に申し込み・受験 |
| STEP
4 | 
オンライン試験合格後、
自然食アドバイザーとして認定 |

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