

# <体内美活アドバイザー資格取得講座>

InnerBeautyLab (IBL) 主催、体を内側から整えるために、発酵学・オイル学・腸活学をバランスよく学び、日常の生活に無理なく継続的に取り入れることを目的とした講座です。

2時間×3回(オンライン参加、動画受講も可)全18単元の受講終了後、約1か月分の実践チェックシートを提出いただいた方に「体内美活アドバイザー」資格の発行をさせていただきます。初心者～体内美活をお仕事に取り入れたい方まで、幅広くご受講いただけます。

※受講者限定のフォローアップコミュニティあり

※体内美活プランナーの受講には、アドバイザー講座の受講が必須となります。

## < 2時間×3回(発酵学・腸活学・オイル学) 全18単元 >

	発酵学	腸活学	オイル学
目標	発酵の魅力を知って 日々の暮らしに取り入れよう	腸活で体の中から キレイになろう	オイルを正しく知って 美味しく食べよう
講師	発酵料理研究家 永井彩	腸もみエステティシャン/栄養士 渡邊ゆきな	オイルソムリエ 秋葉紘江
単元	発酵とは? 発酵させるメリットについて知ろう	なぜ今「腸」なのか 腸が注目されるきっかけ	どんなオイルを使っていますか? オイルをブームで終わらせない 注目されるオイルが色々あるけれど、 なぜそのオイルを使っているのか
	発酵食品について 日常の発酵食品	腸の働きと役割 大腸と小腸はどんな働きをしている?	オイルのはたらき
	文化による発酵食品の違い	腸とホルモンの関係	健康なからだに欠かせないオイル からだの中でのオイルの大事な役割
	発酵調味料の種類	理想の腸 便の状態、腸内細菌など、理想の腸の状態とは	積極的に摂りたいオイルってどんな種類 性質によって違うオイルの種類
	市販の調味料はどう選ぶ?	自分の腸チェック 6タイプの腸と便チェックで自分の腸を知ろう	オイルを選ぶ 量より質が大事!良質なオイルを選ぼう
	市販と手作りの違い	今日からできる腸想い生活	
	発酵食品の効能	すぐに取り入れたい食事やストレッチ	
	効果的な取り入れ方		
すぐに試せる発酵調味料を使ったお料理			
<b>終了後、約1か月の実践チェックシートの実施</b>			

**受講費: 39,600円(税込) ※初回限定価格**

※資格発行費を含む。登録・使用料などの別途料金不要

※プランナー資格と同時申込の場合は割引有

アドバイザー講座&プランナー講座 計138,600円→110,000円 **※初回限定価格**

**資格条件: 2時間×3回(発酵学・腸活学・オイル学) 全18単元の受講  
&実践チェックシートの提出**

※資格取得には受講後約1か月の実践チェックシートの提出が必要です

※対面、オンライン、動画視聴のいずれでも受講可

**受講方法: オンライン (Zoom)、動画視聴、対面開催から選択可**

※日程は随時公式LINEおよびInstagramで公開いたします。

IBL公式Instagram

IBL公式LINE



IBLINNERBEAUTYLAB



オイル学  
秋葉紘江

発酵学  
永井彩

腸活学  
渡邊ゆきな

**こんな方におすすめの講座です**

- ✓体に良い食事を気軽に取り入れたい方
- ✓食生活を整えて体の中からキレイになりたい方
- ✓日々の食事で体質改善をしていきたい方
- ✓仲間と一緒に体内美活を楽しみたい方
- ✓家族の食事作りに良質なものを取り入れたい方
- ✓無理なく健康美を手に入れたい方
- ✓腸の調子を整えて健康的な毎日を過ごしたい方

**お申込み方法: 公式LINE、またはInnerBeautyLabのHPお問い合わせフォームよりお申込みいただけます。**

HP: <https://innerbeautylab.net/>

# <体内美活プランナー資格取得講座>

InnerBeautyLab (IBL) 主催、体内美活アドバイザー資格取得後のステップアップ講座。  
健康と美容に対する体の内側からの有効なアプローチを、発酵学・オイル学・腸活学の面からさらに深く学べる講座です。ご自身が求める効果に対して有効な手法を、選んで&実践できる技能と知識を有することができます。

3時間×6回(オンライン参加、動画受講も可) 座学17単元&実習12単元の受講終了後、チェックテストを修了することで「体内美活プランナー」資格の発行をさせていただきます。  
より専門的に学んでご自身の知識を深めたい方や、インナービューティーに関するお仕事に活かしたいという方に受講いただけます。※受講者限定のフォローアップコミュニティあり

## <各回3時間×6回(発酵学・腸活学・オイル学) 座学17単元 実習12単元>

	発酵学(座学)	腸活学(座学)	オイル学(座学)
講師	発酵料理研究家：永井彩	腸もみエステティシャン/栄養士： 渡邊ゆきな	オイルソムリエ：秋葉紘江
単 位	発酵の仕組みを知ろう 発酵の流れ 発酵食品を生む3つの微生物 日本と世界の発酵食品	なぜ今腸活 食事や生活習慣の変化と腸の変化 IBLの腸活とは	油と脂 植物油と動物性油脂 構造の違いと性質の違い
	発酵調味料の種類と歴史 日本ならではの発酵文化 身近な発酵調味料の歴史	腸の働きと役割 大腸と小腸のそれぞれの特徴 腸はホルモンと心と繋がっている？	脂質の種類 脂肪酸とは 必須脂肪酸とは
	酵素の働きについて なぜ手作りが良いのか 酵素の働き 美味しくなるメカニズム 発酵を抑えるもの	腸内細菌について 理想の腸内細菌とは 腸内細菌を増やそう！ ～プレバイオティクス ～プロバイオティクス	脂質のはたらき 脂質の代謝 脳での脂質のはたらき 腸での脂質のはたらき
	発酵食品で健康に 消化酵素と代謝酵素 なぜ発酵食品が体に良いのか 効果的な使い方を知らう	腸の不調を知ろう 便秘 リーキーガット症候群 過敏性腸症候群	いろいろな種類の油脂 オリーブ、ココナッツ、あまに、えごま、米、 ひまわり、マカダミアナッツ、アボカド、カメ リナ それぞれのオイルの性質と効果
	発酵に欠かせない麹 麹の種類と選び方 生麹と乾燥麹の違い 市販の麹の種類による味の違い 黄麹、白麹、黒麹 麹で腸内環境を整えよう	今からできる腸想いの生活 積極的に取りたい食事とは 発酵食品や食物繊維 避けておきたい添加物とは 腸をリラックスさせる運動とは 実践！オススメrecipeと運動	オイルを美味しく食べる 食材との合わせ方
	料理への活用 調味、分解、火入れ		マイベストオイル 自分に必要なオイルのチェック 取り入れ方
	各回、座学の後に実習あり		
<ul style="list-style-type: none"> <li>基本の発酵調味料作り(醤油、味噌、みりん、甘酒) ・腸もみ ・スキンケアとマッサージ ※ワークショップ形式</li> <li>調理デモ-発酵と低温調理、腸活にポーンブロススープ、季節のインナービューティーレシピ(発酵×オイル×腸活)</li> </ul>			
全単位受講後に修了テストの実施あり			

### 受講費：99,000円(税込) ※初回限定価格

※資格発行費を含む。登録料・年会費などの別途料金不要

※プランナー資格と同時申込の場合は割引有

アドバイザー講座&プランナー講座 計138,600円→110,000円 ※初回限定価格

### 資格条件：3時間×6回(発酵学・腸活学・オイル学) 座学17単元

### 実習12単元の受講 & 修了テスト

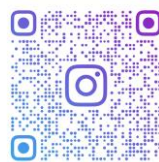
※修了テストの合格をもって資格授与となります

### 受講方法：オンライン(Zoom)、動画視聴、対面開催から選択可

※日程は随時公式LINEおよびInstagramで公開いたします。

IBL公式Instagram

IBL公式LINE



IBL INNERBEAUTYLAB

お申込み方法：[公式LINE](#)、またはInnerBeautyLabのHP[お問い合わせフォーム](#)よりお申込みいただけます。

HP：<https://innerbeautylab.net/>