



統合食養（ホリスティック栄養）学基礎 - バイオ個性と心と体の栄養素

★
4.98

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
98%	2%	0	0	0

□ 最も印象に残ったこと、学んだこと、満足／不満に感じたことなどについて教えてください。

統合食養学の概要を分かりやすく説明していただき、これから学んでいくことに対して率直にとってもわくわくする気持ちになりました。大学で日本の栄養学を学んでいた際、栄養素を基準値に照らして評価する考え方では、体質の個人差や環境、どのように作られた食材なのかなど、とても重要なことが考慮されていないと感じ、腑に落ちないことが多くありました。統合食養学の考え方は、そういった部分を大切にすること内容かつ、体の栄養のみならず心の栄養を重視している点も、私が本当に知りたいことが根底にあるなど終始感じる内容でした。

今までいろんな食事法に出会って、数字で細かく管理したり、原材料に関してこれはだめとストイックになりすぎたり、はじめは意気込むものの続かなかったり…ということを繰り返してきました。完璧を目指さなくて良いという考え方や、まず心の栄養を満たすという考え方を大切にしつつ、バイオ個性に合った食事法を見つけていく過程を楽しんでいきたいと思います。統合食養学は、食生活に関するだけでなく、真に自分に向き合い人生を豊かにしていくことに繋がる学びだだと思います。始まったばかりですが、講座を受けることを決断して本当に良かったです。（伊藤希恵さま）

今日の授業とても楽しみにしていました。授業中は先生の知識を1つも聞き逃すまいと、メモを取ることに必死でした。統合栄養学の全体のざっくりとしたお話になるのかと思っていましたが、例えが具体的で、説得力があって、なるほど!の連続で、とても充実した時間を過ごすことができました。

何が体に良いものなのか、健康になるにはどんなアプローチがあるのか、世の中に情報がありすぎて分からない!と思っていましたが、答えはとてもシンプルなものでした。この価値観を軸に物事を判断していけばいいと思えたのは、今後の自分にとって大きな財産になると確信しています。そして今から色んなものを吸収し、試していくことにワクワクしています。

科学で色んなことが解明される前から、昔の人は色んな知恵を取り入れて生活していたのも驚きました。今でも習慣や伝統として引き継がれているのも、私たちがきつと

ご協力、ありがとうございました。



健康に、幸せに生きていけるように、ご先祖様が下さった宝物だなあとと思います。今は、日本人に生まれて幸せだなあとという気持ちと、そのアドバンテージを最大限に活かしながら、自分らしく時間を過ごしていきたいと思っています。そして、授業で学んで頭で理解したことを自分の体を通していけるようにしていきたいです。やっと私が知りたいと思っていたことを勉強できる場所に出逢えたという気持ちです。ありがとうございます！

(上田貴代さま)

- ・ 大変学びになりました。食べ物について、子供の時から私の食生活を振り返りました。私の母がおそらく「もったいない」から知らず知らずに行っていたことが、それってすごくいいことだったんだと気づきました。一方で、インスタント食品もたくさん与えられていました。これは当時も今も、、、知識と情報がないからだと思います。でも特に大きな病気やケガもなく、健康に大人になったのは、バランスがとれていたんだと思います。これから、何らかの影響が出てくるかも?ですが、ここでの学びを元に世の中の情報を鵜呑みにすることなく、自分にとって必要な情報を取捨選択できそうです。基本野菜は、皮も種も食べるようにしていました(剥くのがめんどくさいという理由で。)それが、野菜に魂があるということを知り、愛おしく思えるようになりました。心の栄養については、まさに私は満たされない気持ちを食事でごまかしている!と実感しました。「幸せ」は私の中にあるとはまだ実感!なるほど!感がないので、頭にこの言葉を置いておきます。ホリスティック・セルフケア10箇条は、紙に書いて、日々の生活に取り入れていきます。減らす、やめるってことしか考えてなかったのも、目からうろこでした。これならストレスなくできます。満足です。事前にテキストをいただいているので、頭に入りやすいです。でも、忘れちゃうことも多々(笑)。感想を書いて思い出し!ですね。(山本有希さま)
- ・ 1番心に残った事は、心の栄養が1番大切だということです。心の栄養について考えてもみませんでしたので、2番目に体の栄養が大切ということを知り衝撃を受けました。ホリスティック栄養学は食事だけでなく、私たちを取り巻く全てを包括的に考えるあり方にとっても賛同しました。病院へ行くと、何々科というふうに、体は一つなのにバラバラにそれぞれの臓器の科があるのも、よくよく考えてみたら不自然なことだと思いました。栄養についても、単独の栄養素をとっても意味がない気が付きました。ホールフードは丸ごとの栄養素や生命エネルギーを余すことなく摂れるだけでなく、食品ロスや調理の手間も省けて良いこと尽くめだと思いました。私たち人間も自然物ですので、地球が健康でないと人間も健康になれないことにも、とても納得しました。ホリスティック栄養学は人間だけでなく、地球上にいる全ての存在と地球そのものの健康もどんどん良くしていくものだと感じました。今までは外の情報ばかりに翻弄されて、自分自身の心や身体の声に耳を傾けていませんでした。不調が出た時は自分自身がサインを出している合図なので、まずは心や体の声に耳を傾けてみたいと思いました。セルフケア10か条は今からすぐ出来ることばかりですので、実践していきます。満足です。森先生の講義は具体的に説明していただけるので、とても分かりやすかったです。プライマリーフードなど初めて聞く言葉がたくさん出てきましたが、全て日本語で現してくださったのも有難いです。次回もよろしく願いいたします。(松本枝里さま)
- ・ とてもわかりやすくホリスティック食養学について、説明してくださったので、まずは定義というものが理解できました。印象に残ったのはクラウディングアウトという考え方です。私は健康相談を仕事で行うことも多かったのですが、これは食べない方が良く、これは控えましょうという指導の仕方になることが振り返ると多かったように思います。ホリスティック食養学では、心や体にとって良いものを増やすことが、おのずと悪いものが減っていくという考え方が、とても腑におちて大きな学びになりました。森先生が講義の中でおっしゃった、ホリスティック食養学は心と体のつながりを重要視しているという言葉が、私が学びたかったのはこれだったんだ!とさらに確信を深めました。看護師の仕事をして長年してきて、以前にふと思いついたことが、人間のからだの仕組みって地球の仕組み

ご協力、ありがとうございました。



みと同じなのかもと感じたことがあります。(元素という意味ではなく、血流やホルモンなどの仕組みの方です)それを講義の中でも言っておられたことも、印象に残りました。もちろん大満足です!まだ慣れない言葉の定義なども丁寧に教えて下さったので、とてもわかりやすく理解できました。オーガニックがよい、無農薬が良いとは分かっている、全てのもを購入するとなると…というような実際に自分の生活にどう取り入れるのかという、折衷案を提示して下さるので、本当に実行してみようという気持ちになれます。大変勉強になりました:ピカピカ:ありがとうございました。次回も楽しみにしています。森先生と枝里さんと楽しく学べることを感謝して、昨夜は眠りにつきました。これから半年間どうぞよろしくお願いいたします。(田室あゆみさま)

- 先生のお話は共感、納得できるところばかりでしたが、特に「心の空腹は、心の栄養素でなければ満たせない」というのは、本当にそうだなと思いました。大人になるにつれて叱ってくれる人がいなくなり、無意識に自分を罰することがあるというお話で、すぐ甘い物を食べがちな自分にちょっとドキッとしました。また「クラウディングアウト」について、最初にテキストを見たときは、ここだけ少し疑問だったのですが、お話を聴いてとても納得できました。とても満足です。充実した2時間でした。次回も楽しみにしています!(廣谷玲子さま)
- 完璧を目指さなくて良いという所にとっても安心、安堵感を感じました。完璧を求めてしまい、ともしんどくなってしまうので。体に良いものは人それぞれというのも納得致しました。You are what you eat ということも大変共感できました。益々、食べ物がとても大事だと思いました。これからのレッスンもとても楽しみです。とても満足しています。2時間以上レッスンして頂き、とても内容の濃いレッスンでした。ありがとうございました。(川原直子さま)
- 今回のレクチャーを受けて自分がいかに体に悪い物を食べていたのかと言う事に気づきました。商品成分表をチェックして購入する事と日頃自分がよく買う食材を少しずつ自然食品に変えていこうと思います。幸せな人生を手に入れるにはホリスティック・セルフケア10箇条を生活の中に取り入れ心も体も健康でいる事ができるよう毎日を笑顔で過ごしたいと思います。それと同時に感謝の気持ちを忘れずに生活する事が大事だと痛感しました。ありがとう日記毎日書いていきます。(明石稔子さま)
- ホリスティック栄養学の概念、他の食事法の特徴をサラッと知れたことがとても興味深かったです。プライマリーフードが何よりも大事だということを再認識し、生活において満足度が低かった部分とも向き合って改善していきたいなと思いました。また、中医学と相関関係にあるのかな?というのも感じました。10年以上前に国際中医師資格を取り、中医学を以前勉強したのですが全く生かすことなく忘れかけていたので、ここで再度つながれて嬉しいです。なるべくホールフードで食べる。そのためには無添加食品を選ぶ。それが良いのはわかっているけれど、なかなか手に入りづらいし家族の消費量が多いと難しいな。。。と感じたのですが”クラウディングアウト”で良い。一番よく口にするものや皮をむかない果物などからでも聞き、それなら取り入れて行けそうです。ありがとう日記も頭の中だけでなく実際にノートに書きだしていこうと思います。(島未来さま)
- 大学を卒業してから日本の栄養学の考え方(カロリー計算)は遅れていると感じ、アメリカの栄養学の考え方も学びたいと思い検索し、日本語で学ぶことができる統合食養学の講座を見つけました。何年も前から受けたかった講座が受けられてとても楽しかったです。心の4大栄養素という考えは初めて聞いたので意識して実践していこうと思いました。また、感謝ノートというのを聞いたことはありましたが、毎日継続して書いていなかったのので、これから始めたいと思います。(辻廣里栄さま)
- この講座に出会い、これまでの仕事や子育ての経験の中で感じていた疑問やモヤモヤの答えがここにあると確信しました。久しぶりに充実した学びの機会に恵まれワクワクしています。たくさん吸収して今後の生活に生かしていきたいです。自分だけでなく家族にもできるところから早速人体実験始めました。不思議とより心が安定している実感があります。「ありがとう日記」も気持ちを新たに昨夜から書き始めました。(木下裕美子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 東洋ベースの望診方、食養生を学んできたのですが、さらに違う視点から学びを得たいと、この講座に辿り着きました。心の栄養素が一番という考え方は、まさに学びたかった要素の一つです!よく使う調味料はほぼ無添加にしたのですが、野菜やお肉も本当に良いものを探すのが大変だなあ〜と実感してます。私はどうも自己肯定感が低いようなので…「ありがとう日記」+「感謝すること」続けていこうと思います。本日のレクチャーありがとうございました!(辻美保さま)
- ・ 薬膳、アーユルベータ、ローフードこれらの言葉はよく耳にするのですが、ホリスティック栄養学に関しては聞いた事はあるが、どの様な特徴が有るのか知りませんでした。今まで認識していた栄養学との視点の違いに驚くと同時にとても私にとってワクワクする内容でした。子育ても落ち着き、自由な時間が以前より持てる様になり昔から抱いて拭えなかった違和感の様な思いは何なんだろうと自分自身に向き合い始めました。親が喜ぶから、家族の為、他人の目を気にするなど本当の私の意向は二の次にしていたので、プライマリーフードが常に不足している状態だったと思います。森先生のお話を聞き、人の基準では無く自分自身の心と身体に向き合う事の大切さを再認識しました。また、補いたい栄養素をサプリで摂るよりホールフードでと言うお話も目から鱗でした。ホリスティック栄養学は構成する部分では無くより大きな視野で捉えると言う事を基準にした栄養学なのだと思います。私自身がそうである様に家族、友人繋がりのある人達や全ての人それぞれにバイオ個性があり尊重する事でより幸せで健康になれる。それぞれにバイオ個性があるのだから、異なっている事が当然であり比較すると言う行為が意味を成さない事である。その様に考えると心が軽くなりました。今日のレクチャーはとても満足の内容でした。なりたい私に近づく様に90パーセントの頑張りです。歩みたと考えています。これからのレクチャーもとても楽しみです。(岩元智子さま)
- ・ ホリスティックの意味、バイオ個性、ホールフードなど、イメージがつかみにくい言葉について森先生の言葉で解説を聞くことで、スッキリと自分の中に落とし込むことができました。特に興味深いなと思った内容の一つが「幸せは私達の中にある」という言葉です。考え方は哲学的で、生き方そのものを見直すきっかけになるように思いました。それぞれの身体にバイオ個性があるということも、今までダイエッターさんが推奨していたダイエットでなかなか成功しなかったことからとても納得がいきました。昨今、いろいろな食事方法が提唱されていますが、自分の身体と対話して独自の食事方法を確立していこうと思います。とても楽しそうです。今まで食品の中の成分表をみてPFCバランスをみて…というミクロの数値にこだわっていましたが、地球全体の元素構成を考えるとマクロな視点が新鮮で興味深かったです。人が宇宙全体の一部であり、地球の四季の影響を受けながら日々生活していることを再認識して、自然と調和して健やかに在ることに意識を向けたいと思います。エビデンスに基づきつつも、「完璧を目指さない」というところが「プライマリーフード」を満たすことを最優先にしている統合栄養学ならではの思い、学べて嬉しく思いました。ダイエットの経験がきっかけで食事に神経質になり、食事をなかなか楽しめなくなってしまっていたので、これから統合栄養学の学習を通して、毎日の食事の時間を楽しく、そして幸せに感じられるようになりたいと思います。(村田有以さま)
- ・ 本日の講座を受講して、今後の講座の中で詳しいお話を聞くのがとても楽しみになりました。これまでプライマリー・フードに関して、なんとなく良いものとは思っていましたが、その理由まで考えたことはありませんでした。講座の中での森先生の説明を通して、しっくりくるものに近づいたような気がします。長く無理なく続けていくためにも「完璧を目指さない栄養学」という考えは素敵だなと思いました。これからの講座で学ぶ具体的なことについて、出来ることから生活の中で実践していきたいです。(匿名希望)
- ・ これまで、職業柄もありミクロ栄養素で考えてしまう頭があったのですが、化学的に作られた食品で「人形を作っても、そこに命を吹き込むことはできない」とちせさんが仰っていたのが私にはとても衝撃的で、ホールフードで食べることの重要性に合点がきました。ホリスティック栄養学を深く学んでいきたい、学ばなくては、という使命感のような思いも湧きました。これからのレクチャーが楽しみです。また「身土不二」についても、地球に存

ご協力、ありがとうございました。



在している原子量と身体の構成元素に相関があるという科学的な理由を知ることができ、なるほどと思いました。初めてのレクチャーで緊張しており、「こんな質問しても大丈夫かな？」と躊躇ったりもしましたが、温かく分かりやすく答えてくださり、安心しました。初回から内容が濃く、実生活にもすぐに落とし込めるような事が多かったので、ワクワクしました。(高橋祥世さま)

- ・ わからないことを最後に質問して回答していただけるので、ちゃんと理解ができて終えることができました。心の栄養を満たすことが先決であるという根拠にとっても納得しました。身体の食べ物を満遍なくほどほどにバランスよく摂取するのが大切であるのと同じように、心の食べ物も満遍なくほどほどに満たすことが大切であることもとても腑に落ちました。"ダメな自分"に対する罪悪感があると、それらを完璧に消し去る方法を探しがちですが、それらの症状を自分からのサインと捉えて心の栄養不足を探り、幸せのスキルを上げることや、クラウディングアウトの視点を、すぐに取り入れたいと思いました。(山田紗希さま)
- ・ 心の栄養素が一番大切な食べ物であること。心の空腹は心の栄養素でなければ満たせないこと。心の栄養素をまんべんなく、ほどほどの満たすということ。本当にその通りだと思い納得でき、なんとなくそうだろうかと、感じることはあっても、このようにはっきり2つの栄養素があると聞きすっきりした。また、バイオ個性を尊重することは、人によって違うことを尊重すること、私に良かったから、あなたにもいいとは限らない。今からでも改善できる事に着目すればいいことが分かった。(釘宮千鶴さま)
- ・ 今まで自分の中で疑問や、どうなんだろう、と思っていたことが晴れていくような感じがありました。また新しい知識にワクワクしました!そして自分のことについてしっかりわかっていなかったのも気づけたのでサークル・オブ・ライフのセルフチェックから理想の自分に近づくための対策を練りたいとおもいました。その他にもありがたい日記や食事などこれから実践していくことが楽しみです。(恩田垂紀子さま)
- ・ これまで薬草学や東洋医学で学んできたことが一つ一つ繋がる部分が多々あり、腑に落ちやすかった印象です。中でも特に印象的だったことは、ホリスティック・ウェルネスの考え方は、WHO憲章にも基づいていたことでした。資料データのソースを記載頂いているので、後で調べることができ、安心して学べます。時間いっぱい、充実した内容をありがとうございました。(小林摩李穂さま)
- ・ 「バイオ個性」「プライマリーフード」という概念、考え方。同じ食べ物でも人によって毒にもなれば薬にもなる。心の空腹は、心の栄養でないと満たせない。食事を宗教にしない。日本の栄養学を勉強しながら、ヴィーガンやプラントベース など様々な食生活を試す中で、何が一体正しくベストなのだろう。。とモヤモヤを抱えながら過ごしていました。今回、統合食養学の基礎を学ぶ中で、ベストはそもそも人によって違い、自分自身の状態を感じながら、自由に取捨選択するものということを知り、完全に納得しました!(鶴丸麻衣子さま)
- ・ ホリスティックという意味を大まかに理解しており、本日はそれについて触れていただき理解を深めることができました。わたしたちの体は小宇宙であり完全な自然の一部だという感覚はありましたが、資料にて視覚化されたもので確認できて整理ができました。プライマリーフード、セカンダリーフードは初めて耳にする事でした。心の栄養素の詳細、そして、わたしたちの中にある幸せにアクセスするためのスキルのお話しはすぐにでも周りにも伝えたい情報でした。(須佐李絵子さま)
- ・ プライマリーフードが『心の栄養素』ということ。体の栄養素がセカンダリーになるということが新鮮な驚きでした。確かに言われてみればそうだと自分の体験を通じてすごく納得しました。またホリスティックを少し勉強していたにもかかわらず、化学物質の摂取を許していた自分の食生活に気づかされました。日本のオーガニック認証はゆるゆるだなんて!また、クラウディングアウト。良いことを増やす。納得でした。(小出淡也子さま)



- ・ 「幸せは、人生が思い通りにならない困難な状況に直面した時に大騒ぎする事なく人生を導くことのできるスキル」という事が印象的でした。今まで、自身が思っていた「幸せ」の捉え方とは異なっていた事が印象的で、だからここれから総合食養学を学ぶ気持ちをより奮い立たせ、ワクワクするような気持ちになりました。資料を頂いた時から楽しみにはしていましたが、森先生のお話はとても分かりやすく、楽しくレクチャーを受ける事が出来ました。資料の内容も細かく、そして重要な事は全て表記して下さっているので、メモ程度で済み、先生を話を集中して拝聴する事が出来ました。今は情報に溢れていますが、誤った情報も多いので、しっかり正しい事を学んできたいとあらためて思っています。(鈴木美紀さま)
- ・ 成功の秘訣は「悪い習慣や、嫌いな人や物事、ジャンクな食べ物を減らすのではなく、クラウドイングアウト」。今日の講義で今食べているものを避けるということより、ホールフーズを食事の中に取り入れていくこと、良いもので体を満たしていくことにより習慣的にも悪いものを自然と食べなくてもよくなることを伺い腑に落ちました。(花井深雪さま)
- ・ 「コンスティテューションとコンディション」コンスティテューションにマイナスがあっても、コンディションを整えることで出現させないことができる。コンスティテューションを知ると、栄養以外に例えば自分に合った運動を選ぶときにも役に立つ。(武内裕美子さま)
- ・ プライマリーフードとセカンダリフード、食事がセカンダリーというのが、よくわかりました。そして、バイオ個性という言葉にすごく納得しました。カロリーは数えるのに、化学物質は数えないのか?というのがとても響きました。(小林亜紀さま)
- ・ 心を満たすと余分なものが欲しくなくなること、コンスティテューションを知ることが大切なこと、個々によって合う食事法が違うこと、地球と人間が同じような物質でできていることは感慨深く、印象に残りました。今まで自分の中で疑問や、どうなんだろう、と思っていたことが晴れていくような感じがありました。また新しい知識にワクワクしました!そして自分のことについてしっかりわかっていなかったのも気づけたのでサークル・オブ・ライフのセルフチェックから理想の自分に近づくための対策を練りたいとおもいました。その他にもありがとう日記や食事などこれから実践していくことが楽しみです。(恩田亜紀子さま)
- ・ 『心と体は密接につながっている』ということです。仕事でイライラが溜まるとストレスでチョコを食べてしまう(笑)けれど、大好きな旅行で緑にたくさんふれると例え体は疲れていてもナチュラルなものを自然と食べたくなる。心が満たされていれば、体に不必要なものは欲しないと仰られていたことに「確かにそうだ!」と腑におちました。仕事や人付き合いなど社会人として避けては通れないこともありますが、嫌なことを無くすという考え方から1つつつでも自分の好きなことをする時間を増やすという考え方にシフトして、実生活でも取り入れてみようと思えました!ありがとう日記と一緒にまずはこの半年間、続けてみて自分がどう変わるのかを楽しみたいと思います!新たな発見や改めて「やっぱり!」と思うこともあり、楽しい学びの時間でした(^^) (藤井友香さま)
- ・ バイオ個性の項目で、あなたの薬が誰かの毒に、合う食事法も人によって違うということが印象的でした。今までどれが正しいのか悶々としていたのですが、どれが間違いでどれが本当の正解、という訳ではなく、人によって合う、合わないがある、何かを否定する必要もなく、また絶対的な正解を決めつけてはいけないんだ、という気づきは肩の荷が降りたようで、今後自分や家族にとって合うものを探していこうと楽しみに思えました。沢山新しい学びや気づきがありました。(オシロ麗さま)
- ・ 一番印象に残ったことは添加物の事でした。この問題は以前からクローズアップされていて私も痛感しておりましたが世間の「悪いもの」もしくは「気にしない」の両極端な認識に、ものすごく懸念をしていました。今回、お話しされていたことが、とても自然で、これなら自分も一般的の方も取り組みやすく、またその理由も明確で改めてご協力、ありがとうございました。



学びました。その他のお話もとてもわかりやすく、その中で特に学んだ事は「まずは心を整えることの大切さ」わかっている、ここを大きく考えすぎてしまい、逆にやり過ぎてしまいがちなことに気づき、その切り口というポイントにおさえながら、でも、できるところから取り組めるように、わかりやすくプログラムされていて「これならできそう」と気持ちが楽になって心も軽くなりました。(齊藤富美代さま)

- ・ 身土不二のお話。食べ物の陰と陽が体に与える影響、節句は奇数が重なる日(重陽)。そう言えば昨晚も9/9でしたね。そこで少し調べてみました。日の授業で重陽の前後は体調に変化を感じる方もいらっしゃるのか。これまでそう言った事を意識した事がなく、ただやり過ぎていましたが今後は自分の体にもう少し意識を向け観察して参りたいと思います。ありがとうございます。夢中でお話を聴いているうちに、あっと言う間の90分間でした。次回はどんなお話が聴けるのか、今から楽しみです(*^^*)(岩下倫子さま)
- ・ 心の空腹は心の栄養素でなければ満たせない。のカテゴリーで自分だけが知ってる嘘により気づかない間にストレスになり罪悪感や自己嫌悪に対して脳に罰を下している、と教えてもらったときにドキッとしました。思い当たる節があり無意識にしているなあと気づかされました。今までならダメなやつ!と自分を責めてましたが自分のことを自分が一番知ってて全て受け入れて愛してあげると昨日の授業で解釈したので大いに受け入れようと思いました。日々の忙しさに自分のことを観察したり小さな変化も見逃したりしていたのでこの半年で小さな変化も楽しみながら探っていきたいと思います! ありがとうございます☆(下田貴保さま)
- ・ サークルオブライフに印をつけた結果(満足度が低いが、ちせさんのコーチングを受ける前の状況よりは高い)お酒との関係がそこにあると感じた。心の栄養が重要であり、「幸せ」は私達の中にあるという事。心や体の声を聞き、好きな事、気の合う人との時間を過ごし、健康的な食事を増やす事が幸せ体質を作っていく事。ちせさんのお話の情報量が凄かった。メモが追いつかない感じでした。汗 ちせさんの経歴の通り、相当な勉強を積まれて来られ、それらを精一杯お伝えしてくださっている熱意を感じました。その中で、「これについては今後の講義でもっと深くお話しします」というところが興味津々です。覚えてまとめられるのかという不安とワクワク感で胸も頭もいっぱい、講義の後、爆睡でした。(小笠原美穂さま)
- ・ 最も印象に残ったのは、部分的に摂取しても全体のもつ効果は得られないということです。現在わかっていることが全てではないということ、知らないことがまだまだたくさんあり、全てを完全に知ることなどできない。心も体もどちらかに偏り過ぎず、体の声や自分の本当の心に気付き、完全を求めず、バランスをとって生きることが大事だと再認識しました。(池端千絵さま)
- ・ 心の4大栄養素が欠けたら歪みとなって何処かに現れる。全くその通りで、、一番どうにかして欲しいと思う人ほどおざなりにしている現実があるなと思いました。それが自分の大切な人だったら、さてどうするか?あくまでもその人の強い意志がそこには必要だから。。この辺も私の新しい課題となりそうです。(武内典子さま)
- ・ 統合食養学講座、こちらを選んでよかった!!BINGO!!といったことが一番でした。先生のおかげで、初回の講義にて大正解やん、と嬉しく存じました。笑)智世先生のおっしゃるまやかしと思われているといった流行のホリスティック論説は、自身のクライアントへの話し方、興味のない方への接し方の悩み、広がりや遅さや、認知の低さなどの欲求不満に寄り添う内容でした。今後とも、よろしく願いいたします。(浅見智子さま)
- ・ なぜカロリーは数えるのに化学物質は数えないのか?ダイエットや糖質制限ブームの中、カロリーオフの食品が数多く店頭には並んでいます。ついつい手を伸ばしたくなるものですが、なぜカロリーを抑えているのかその裏側まできちんと理解した上で商品・食品が選びをしていくことが大切だと改めて気づかされました。また、完璧を目指すのではなくまずは毎日取るお米など一つだけでも無添加はものに変えてみるという取り入れ方も無理がなく実践しやすいと思いました! 栄養解析を行っているクリニックに勤務したことがありましたが、とりあえず

ご協力、ありがとうございました。



採血をしてサプリメントを飲んでもらうという流れに少し違和感を感じていた面がありました。ちせ先生の講座ではホールフードで体の栄養を満たす、そして心の栄養を第一に考えるという点がまさに私の学びたかった内容で、これからの講座もとても楽しみです^^(上杉沙祐里さま)

- ・ バイオ個性を軸に、自分に合う方法を選択する事の大切さを学びました。情報過多の時代に自分で合うものを選ぶことの大切さ、ある方の成功例を真似るのではなく、参考にして試す、ダメならやめる。この判断を自らしつつ、正確な情報を選びながら、オリジナルの方法を構築する。今までモヤモヤしていた部分がクリアになった時間でした。手元にある情報を整理しながら、本質的知識を学ぶ時間にしていきたいです。(杉本美喜子さま)
- ・ 今日はありがとうございました!どのお話もとても興味深く、断片的に学んできたことも体系だって自分の中で整理されていくように感じました。特に1番印象に残っているのは自分を罰するための過食や飲酒のお話でした。内容が盛りだくさんでとても勉強になりました!次回も楽しみにしております。(佐藤有香里さま)
- ・ クラウディングアウト:ポジティブで満たしてネガティブを減らしていくという考え方、どちらに意識を向けるか、意識の重要性を改めて感じました。すでに私達の中にある『幸せにアクセスする力』を磨くために、食や時間の使い方、周りとの関わり方を通して、何が自分に合っていて、喜びを感じるのか。自分自身を知っていくことで心の栄養素が満ちるのだと、あらためて思いました。まさに今の自分に必要なメッセージが詰まった内容だったこと、これまでの知識や経験が繋がりが深まっていく予感しかしないです(^^)次回も、楽しみにしています♪(西島美恵子さま)
- ・ 甘いものの過食の経験、食生活を整えて体を健康にしたつもりでも心身ともに健康と感ぜられなかったことなどが、体の栄養素ではなく心の栄養素がプライマリーであるという統合栄養学の考え方で全て説明できるように思いました。日常生活で心の四大栄養素を満たす大切さを感じ、バランスが取れるよう意識してみようと思います。(衣斐章子さま)・ いろいろなことに気づかせてもらえる内容でこれからはますます楽しみです。感謝の心を育てることで自分がどう変わっていくかも楽しみです。(衣斐章子さま)
- ・ 一番印象に残った項目は、『身土不二』です。地球の原子数と身体原子数が相対している事は大変神秘的に感じます。また、季節によって代謝が変化する事も、地球上全ての人が理解できれば、地球温暖化を食い止められるのではないかと感じました。この身土不二を更に掘り下げて学びたいと思いました。(清水綾乃さま)
- ・ 「ホリスティック」という言葉の意味が本当に深いものだということ。自分のために時間をきちんと作る、自分の体の声に耳を傾ける等、もっと自分に目を向けていくことの大切さを改めて感じました。(石井祐子さま)
- ・ サークルオブライフで心の栄養を可視化することが非常に面白いと思いました。その時の自分が現れますね。わかっているけれども、できていない自分のコントロール、これから意識してできそうです。統合食養学の全体を非常に簡潔にわかりやすく教えていただき、食べ物よりも心が先と思って普段、栄養指導していることに確信が持てました。ここって、栄養士の世界では理解してくれる人が今は少ないのですが、最近、少しずつ増えてきたので仲間が増えていってくれたらいいなと思っています。そのためにも、しっかり学ばせていただきます。先生、今日も、ありがとうございました。(小林玲子さま)
- ・ バイオ個性の項目がとても興味深かったです。改めて食や周りを取り巻く環境の影響について考えさせられました。ホリスティックな食事法にも色々あるのも興味深かったです。あと日本の出汁の取り方など昔の人の考えた食事法にはちゃんとそれぞれ意味があることにびっくりしました。90分のレクチャーの中でとても内容の濃いものだと思います。これからホリスティック栄養学が提唱する食事法など学んでいくのが楽しみです。(深田朋見さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ プライマリーフードとセカンダリーフード。この二つの栄養素の関係性。心を満たすこと。とても深く感じます。これが出来ずに生活なさっている方が多いと仕事柄からも良く見かけます。自分自身でも改めて再確認になりました。(中川なぎささま)
- ・ プライマリーフードの考え方が印象に残りました。クラウドイングアウトは、いかに自分の好きなこと、心が喜ぶことの感度を上げて、自分を満たすことが大切で、些細なことでも決して疎かにしてはいけないと感じました。しっかり意識していきます。また、「ありがとう日記」を今日から始めます。自分が当たり前だと思って見落としがちなことをしっかり受け止めて感謝すること、それは幸せに対する感受性を高めることだと思いました。今の私にはそれが必要だと感じます。さらに、サークルオブライフは改めて書き出して、自分と会議をしたいと思います。何においてもまず自分の心と体と対話をするのが大切で、それにより自分に何を与えるのかという視点が好きです。(田中晴子さま)
- ・ プライマリーフードとセカンダリーフード。今の自分の体型に不満だったり、身体の調子が悪いと思ったり、見た目やその時の身体の状態ばかりに気を取られて不満に思ったりしてしまいがちですが、心の栄養というのは見落としていた気がします。実はそれを満たす事が一番大事と教えていただいた時はハッとしました。自分の周りの人達を思い浮かべてもとても当てはまり、納得しました。(大桑久美さま)
- ・ フード(食べ物)は、単に口から入れるものだけではないこと。(佐々木美穂さま)
- ・ 身土不二、旬と節句のお話に関心が動きました。伝統食のレシピの意味を理解してつくるシェフのお話をもっと知りたくなりました。栄養学ではなく、哲学を学んでいるのだなあと感じました。ここに来ると幸福感に浸り、エネルギーになっています。心の栄養となるレクチャーを本当にありがとうございます。(川嶋あすかさま)
- ・ マインドフルネス=念、ホリスティック=身土不二など、東洋的な考え方との共通点に改めて目からウロコでした。(本田真由美さま)
- ・ 心の栄養素が体の栄養素よりも重要だということ。最近、食事のことばかり気にしていたので。いつも通り、面白かったです。(沖桜子さま)
- ・ 食の大切さを改めて学んだ。ホリスティックからのアプローチの大切さを学んだ。(ガルシア直子さま)
- ・ 「心」の上に健康が成り立つ。いつも分かりやすいお話ありがとうございます。毎度、この時間は心がほっこりします ^v^ (田中裕規さま)
- ・ 1個のリンゴを食べることと、リンゴに入っているサプリをリンゴの代りに摂ることは、イコールの価値ではないと、ということがとても納得しました。地球元素のグラフ、とても面白かったです。ヒトも自然物なんですよ。電気製品に囲まれて暮らしていると忘れがちになります。食事、気をつけます。(佐野環さま)
- ・ 自分が自分のことを99%知っている。音をユーチューブで聴けたり、学んだことを感じることもできたし、大切なことを学べて良かった。(森本純さま)
- ・ 「幸せ」の定義。幸せは”スキル”であるということ。プライマリー・フードの考え方。マインドの考え方について腑に落とすことができました。(宮尾良子さま)



- ・ 自分で様々な食養学があり、それらはどうツールとして使えば良いのか。娘のアトピーやクライアントの健康を考え、バイオ個性を知っていただけるきっかけにしようと思えた。全て!!! どこから来ている理論かなど明確。理論の統合性。わかりやすく力強い。先生のパワーやきれいさ。(戸張由布子さま)
- ・ 元素の音には驚きました。いつも勉強になります!(復習が…大変…。たまっています。)(中野真貴子さま)
- ・ 有毒であるといわれている物質の音(大塚あきこさま)
- ・ 心の栄養素。一人ひとり体が違うので、試してみる重要性を改めて感じた。いろいろな分野を知りたくなった。音のことビックリしました。(清水英美子さま)
- ・ 「プライマリーフードは心の栄養素」心の食べ物(メンタル・行動・環境)は体の空腹を満たせるということ。「マインドフルにやる」ことの大切さ。心の空腹は、心の栄養素でなければ満たせない。何かを食べれば満たされるものではないことを知った。心の声を聴くことが重要。(岩立晴子さま)
- ・ 「物質にはエネルギーがある」サプリ飲んでいるから安心と思っている方に最も伝えたいと思いました。C・H・Oの音。カルキ・フッ素の音。仕事でフッ素を使用する機会が多く、個人的には勧めていませんでしたが、正解だと思いました。(千葉絵里子さま)
- ・ 統合食養学の意味。身土不二。分かりやすい。もっと勉強したいと思った。(吹留早紀さま)
- ・ やはりひとそれぞれ個性の違いを含め食事などもちがうということ。何を合わせるかは、人によって違うことを肝に銘じる。いつも満足です(小國肖子さま)
- ・ 心は、心の栄養素でしか満たすことができない。心の栄養が一番大事。毎回、考えさせられる内容で面白いです。(鳥飼えりさま)
- ・ 体の栄養より心の栄養の方が大切とは知らなかったです!心の栄養を意識して生活しようと思います。クラウドディングアウトが気に入りました!!(白石由美さま)
- ・ プライマリーフード(心の栄養素)が最初。食事はセカンダリーフード。(後藤恵美さま)
- ・ 食べることの前に心の栄養を取り入れること。知識・情報の前に知るべきこと、考え方を学ぶことができたため。それによって視野が広がりました。新年にとってもふさわしかったです。(植木清佳さま)
- ・ マクロビと薬膳の陰陽の違い。陰陽五行の内容。様々な食事法をもっと聞きたいです!(武内のりこさま)
- ・ プライマリーフードの心の栄養が一番大切だということが印象的でした。講座を聞くだけでなく、体験できるチェック項目がある(内城麻理子さま)
- ・ 幸せの定義と心の栄養素が大事なこと あとは、バイオ個性にとっても興味を持ちました。もっとバイオ個性について知りたいなあと思いました。そのバイオ個性をどう生かしていけばもっとより良い人生になるのかなど、いつの日か深く突っ込んだ講座を切望いたします!次回からの講座も楽しみにしています。(武川千絵子さま)
- ・ 心身共に健康であることは、頭では理解していても、どうすれば改善できるのか今までは試行錯誤でしたが、レ

ご協力、ありがとうございました。



クチャーを通して、プライマリーフードが一番大事だと教えて頂き、納得できてすべての内容が腑に落ちました。先生が教えてくださる内容は一語も見落としたいものばかりで、必死に書き留めていました。今後のレクチャーも楽しみです。(匿名希望)

- ・ 心の栄養をまず第一にし満たすことが、体を満たすことに繋がるということを改めて考えました。(匿名希望)
- ・ プライマリーフード = 心の栄養素。体の栄養素以外の全てを意味することに驚いた!(匿名希望)
- ・ ホリスティック栄養学の考え方が自分を感じていることと似ていることがわかり、楽しい90分でした。どのお話もよかったです。印象的なのはプライマリーフードとセカンダリーフードについてです。(匿名希望)
- ・ 「統合食養」の言葉の通り、食だけでなく生き方の根本となる軸を教えていただき心から良かったと思いました。多くの人に知ってほしいです。(匿名希望)
- ・ 一物全体、ホールフードの意味。一般的な栄養学は学んでいましたが、栄養素や成分の積み上げをしても食べ物1つには至らないこと、とても納得しました。私たちが薬ではなく命あるものを食べて生きている意味ですね。『身土不二』私たち人間は地球の支配者ではなく全て繋がっている中の一部であること。組成の表が印象的でした。節句が本来は旧暦であることも知り、小さな疑問が解決しました。(匿名希望)
- ・ 他人の勧めることではなく、自分自身の声を聴くこと。向き合うことの大切さを学ぶことができた。(匿名希望)
- ・ 体の栄養だけでなく、まず、心の栄養がとても大切であること。(匿名希望)
- ・ 心の栄養素と体の栄養素の考えかたについて。「栄養素の積み上げ<ホールフード>ということについて。有機、無農薬について。(匿名希望)
- ・ 節句の話が面白かったです。日本の食事は日本人に合っていて、ずっと大切に伝えていかないといけないものだと感じた。(匿名希望)
- ・ 地球=身土不二、原素の量と人間の構成が同じ(匿名希望)
- ・ すべてですが、最後の音はかなりキョーレツでした。。。バイオ個性、面白かったです。それぞれ違う者同士が家族として同じ食事を囲む、その中で楽しく工夫してゆきたいです。(匿名希望)
- ・ 今までで、一番自分が欲していた知識にふれた気がした。ホリスティック栄養学の基本の考え方のようだが、この講座の積み重ねのこのタイミングで今回入っていたのがよかった。先生のセーターがほんとステキだった。いい匂いもした。(匿名希望)
- ・ 「心の空腹は体の食べ物では満たせない。でも心の食べ物は体の空腹を満たせる」ということ。頭だけでなく、体の声を聴くようにしていきたいと思います。(匿名希望)
- ・ バイオ個性:自分の身体にとって必要なものを自分で決める。生命エネルギーの大切さ。(匿名希望)
- ・ ホリスティックのもう一つの意味:化学物質を使わない!(匿名希望)



- ・ 体の栄養 < 心の栄養。(匿名希望)
- ・ たくさん! 敢えて挙げると、バイオ個性のコンスティテューションとクラウディングアウトの考え方。カロリーは数えても化学物質を数えない謎。鳥の巣の例え。地球と人体の構成元素のバランス。最後の校長先生の言葉。(匿名希望)
- ・ 心を満たす丁寧な生活が大切だとあらためて感じる事ができました。食事を宗教にしないというお言葉は、何事もハマりすぎると本来の目的を見失いがちになるので気をつけたいと思います。(匿名希望)
- ・ ルール、常識にとらわれず自分に合った食事はもちろん、もの、ことを見極め、生活することの大切さを再認識しました。気づきの多いレクチャーであり、本日の学びを今後の生活に上手く落とし込んで行けたらと思います。(匿名希望)
- ・ 健康になるには単にバランスの取れた食事を取ることに目を向けがちでしたが、心の栄養がいかに大切か学ぶ事ができました。今日の講義を聞いて色々意識したいことがありましたが、まずは、すぐに出来る「ありがとう日記」から始めようと思います! 3つ書いてから寝ます!(匿名希望)
- ・ その人にはその人にあった心・体の栄養の内容や量があること。誰かが正解を知っているわけでもないし、自分でもすぐにわからないかもしれませんが、自分のバイオ個性に向き合い続ければ、いつか必ず自分が心地よい心・体の状態になることができると感じました。(匿名希望)
- ・ 今回基礎的な部分を知ったことで、断片的に見聞きしていた言葉が繋がったような感覚です。今後の講座も楽しみです!(匿名希望)
- ・ ホリスティック栄養学こそ、私の求めていた栄養学だなあと再認識しました。特に、8、9、10は「うん、うん」とうなずく内容でした。もっと広まるといいですね。(匿名希望)
- ・ 多くの学びがあり、時間もピッタリで満足! もう少し時間を延ばして、ワークや体験コーナーがあれば。。(匿名希望)
- ・ ヘルスコーチングを受けていた時に学んだことを再確認できました。定期的に「復習」することが大切ですね。(匿名希望)
- ・ ホリスティック栄養学について学べたことで、健康の定義と自分の状態を見つめ直したいと思いました。生活、人生に取り入れて、より豊かで幸せな人生にしたいと思います。(匿名希望)
- ・ ホリスティック・ウェルネスの大切さ(匿名希望)
- ・ いつもとてもわかりやすいです。ありがとうございます!! いつか合宿してくだれ♡ 朝から夜まで学びたいです!(匿名希望)
- ・ 「ありがとう日記」を今夜からつけてみます。(匿名希望)
- ・ ヘルスコーチングで学んだことをより深められて満足しました。(匿名希望)



- ・ ホリスティック栄養学について全体を整理整頓されて学べたこと。ローフードやマクロビ、ヴィーガンやベジタリアンなど、よく聞くけどよく知らなかったことが整理されました。今の日本の野菜は土壌改良のおかげでミネラルが足りないことはない等、古い情報で止まっていたものをアップデートできたこと。(匿名希望)
- ・ 人生、生活の最も大切な基本!先生の説明や例えがとても分かりやすいです。(匿名希望)
- ・ どのお話も、今の自分だから深く理解できると感じられ、心が満たされました。森先生のカウンセリングを受けたいな、と強く思いました。もちろん今後の講座も、とても楽しみです。(匿名希望)
- ・ 情報量が多いためになりました。どこかで聞いたことがあったことも、専門の方のレクチャーを通して聞くと、詳しい情報とともに理解することができました。(匿名希望)
- ・ 幸せは自分の中にある。健康は伝染する。その通りだと思いました。(匿名希望)
- ・ 短いと感じた。(匿名希望)