



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

満足
93%

まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
7%	0	0	0

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

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。(オシロ麗さま)

『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、大好きな旅行で縁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いました！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！（藤井友香さま）

- 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、逆にやり過ぎしてしまいがちなことに気づき、その切り口というか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やるとか。これまでそう言った事を意識した事がなく、ただやり過ぎし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した。(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 카테고리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した☆(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、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。

ご協力、ありがとうございました。



(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、広がりやの遅さや、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で並んでいます。つ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！(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。(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。(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。(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じ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)
- 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。(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。(深田朋見さま)
- 「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。

ご協力、ありがとうございました。



- 『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)
- ・ 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)ホリスティック栄養学の考え方が自分が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)
 - ・ プライマリーフードの考え方が印象に残りました。クラウディングアウトは、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さと感じました。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も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(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。(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)
 - ・ 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)
 - ・ 身土不二、旬と節句のお話に心が動きました。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。(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)
 - ・ 全てです。(匿名希望)
 - ・ 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。(沖桜子さま)
 - ・ 心の栄養素と体の栄養素の考えかたについて。「栄養素の積み上げくホールフード」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)
 - ・ 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)
 - ・ 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(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わりに摂ることは、イコールの価値ではないと、いうことがとても納得しました。(佐野環さま)
 - ・ 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なのだが、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。(匿名希望)
 - ・ 自分が自分のことを99%知っている。(森本純さま)
 - ・ 「幸せ」の定義。幸せは”スキル”であるということ。(宮尾良子さま)
 - ・ 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)
 - ・ 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！！(戸張由布子さま)
 - ・ 元素の音には驚きました。(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)
 - ・ 「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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 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)
- ・ 「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。(岩立晴子さま)
- ・ 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)
- ・ 「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、個人的には勧めてみせんでしたが、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。(吹留早紀さま)
- ・ 体の栄養 < 心の栄養。(匿名希望)
- ・ 毎回、大変感動を受けます。もっと学んでいきたいと思っています。(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(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。(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)
- ・ 食べるの前に心の栄養を取り入れること。(植木清佳さま)
- ・ 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(小國肖子さま)
- ・ マクロビと薬膳の陰陽の違い。陰陽五行の内容。(武内のりこさま)
- ・ 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の心の栄養が一番大切だということが印象的でした。(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。(武川千絵子さま)
- ・ 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)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 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)
- ・ 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)
- ・ 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」とうなづく内容でした。もっと広まるといいですね。(匿名希望) ⇒ **是非、公認資格を取得しませんか！**
- ・ 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)
- ・ 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)
- ・ いつも通り、面白かったです。(沖桜子さま)
- ・ 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)
- ・ 栄養学ではなく、哲学を学んでいるのだなあと満足した。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)
- ・ ホリスティック・ウェルネスの大切さ(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・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)⇒ありがとうございます♡母が30歳くらいの時、50年ほど前に編んだ古いものです。
 - ・音をチューブで聴けたり、学んだことを感じるにおできたし、大切なことを学べて良かった。(森本純さま)
 - ・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)
 - ・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)
 - ・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)
 - ・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)
 - ・「ありがとう日記」を今夜からつけてみます。(匿名希望)
 - ・他人の勧めるのではなく、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)
 - ・「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)
 - ・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)
 - ・分かりやすい。もっと勉強したいと思った。(吹留早紀さま)
 - ・様々な食事法をもっと聞きたいです！(武内のりこさま)
 - ・いつも満足です(小國肖子さま)
 - ・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)
 - ・クラウディングアウトが気に入りました！！(白石由美さま)
 - ・毎回、考えさせられる内容で面白いです。(鳥飼えりさま)
 - ・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)
 - ・講座を聞くだけでなく、体現できるチェック項目がある(内城麻理子さま)
 - ・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)
 - ・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)
 - ・何においてもまず自分の心と体と対話をすることが大切で、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)
 - ・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)
 - ・沢山新しい学びや気づきがありました。(オシロ麗さま)
 - ・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した。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)
 - ・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。こっつて、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
- ご協力、ありがとうございました。



- 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)
- ・ 夢中でお話を聴いているうちに、あっという間の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)
 - ・ 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)
 - ・ 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)
 - ・ 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)
 - ・ 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)
 - ・ 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)
 - ・ 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)
 - ・ 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)