



寿命を延ばすカロリーとの正しい付き合い方 - カロリーゼロ食品が糖尿病を起こす仕組み

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
98%	2%	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

印象に残ったことは「偽物の糖では脳は騙すことはできず、脳(心)も体も満足できない→結果過食に繋がる」というお話です。これまで糖質制限やカロリー制限などあらゆるダイエットをしてきました。今回のレクチャーは自分のダイエットの経験にリンクすることが多く、カロリーと糖質＝太るという認識が誤っていたことに改めて気付かされました。(上杉沙祐里さま)

脂肪について、これまでその種類などを把握はしていましたが今回の説明でその種類や性質がよく理解できました。それぞれの特徴を知りバランスよく摂取することの大切さがわかりました。乳製品に関して低脂肪やノンファットが普通に選択肢にある中で、またトランス脂肪酸についても実に色々なものに使われていることを知り、正しい知識を持って賢く選択することの大事さを痛感しました。(衣斐章子さま)

- ・一つに偏ったダイエット方法ではなく、やはり満遍なく食事をとること(玄米含め)が大事だと思いました。また、いかに私たちは、情報操作によってコントロールされているか・・(スポーツクラブのスイーツとか笑 ついつい手に取りたくなります)と改めて思いました。丁寧な食事を心がけたいです。(武川千絵子さま)
- ・トランス脂肪酸は、ほとんどの袋・箱菓子やスーパーの揚げ物惣菜に含まれており、好きなお菓子であるコアラのマーチにも含まれていることを聞いて衝撃を受けました。子供が食べるようなお菓子にこのような危険と言われる物質が含まれていると思うと恐ろしくも感じました。今回の講義を受けて改めて体に入れる物は自然なものが1番ということ、こういった知識を頭に入れた上で選択していくことの大切さを感じました。(藤井友香さま)
- ・スーパーやコンビニでよく見かけるゼロカロリー表示食品の数々。多くの人が体の為に良かれと思って買ってしまいがちなゼロカロリー食品が、まさか病気を引き起こす要因になろうとは！今回体に与える悪影響の仕組みを勉強できた事はとても良かったです。(岩下倫子さま)
- ・「カロリーと栄養の誤解をされやすい違い」「カロリーゼロの落とし穴」を、とてもわかりやすく解説して下さったところです。なぜ、添加物がいけないのか？なぜ無添加がよいのか？脂質と糖質の質のお話が頭では「言葉」としてわかっているけど理解があやふやな部分があった私は理解を深められました。(斎藤富美代さま)
- ・「食事とライフスタイルでテロメアは伸ばしたり縮めたりできる」人の寿命は遺伝ではなく、その家庭での食生活が同じだから、短命家系と長寿家系なのでは…と、うっすら感じていたのですが、確信が持てたのと、今後の生きる希望が持てて、今の学びの価値を感じた。(小笠原美穂さま)
- ・やはり遺伝子情報、+αの意識と行動で、伸ばしたくない欠点を補ったり、良点を大切にすることが大事なことで、さらに沁みのお話でした。ありがとうございました。(浅見智子さま)
- ・「炭水化物はホルモンバランスに不可欠」炭水化物ダイエットが流行ったときに私もやってみたことがあるのですが、目標体重や目標としていたスタイルにもなったのに全く幸せ感がなく、なんなら病んでました。その理由が科学的にわかったことが印象に残りました。(下田貴保さま)
- ・カロリーゼロ、人工甘味料が体に良くないことは知っていましたが、なぜ良くないのかはよくわかっていなかったもので、知ることができてよかったです。「太らないポテトチップス」なるものを食べているのに、健診で中性脂肪やLDLが増えたのを気にしている同僚がいたので、今度会ったら今回のレクチャーで学んだことを伝えようと思いましたが協力、ありがとうございました。



す。(池端千絵さま)

- ・ 摂取カロリーだけでは、太るかどうかは判断できない。全てに置いて、摂取する食べ物の「機能」が大事。今まで、カロリーコントロールしてのダイエットに疑問を感じていたことや、まだまだ食事指導の際には「カロリーコントロール」ありきでの指導が定番になっている事が果たして良いのかとの疑問が解消できてスッキリしました。また、カロリー0をうたった商品に対しても疑問があったので、今まで知りたかった疑問が解消された学びでした。

(杉本美喜子さま)

- ・ アマニやエゴマオイルが、変換しないと身体に取り込めないとは考えもしていなかったです。普通に魚を食べる事が自然ではないかと気づき、食卓に魚を取り入れる決心がつきました。また、身体の良し悪しの全ては遺伝と思い込んでおりましたが、自身の心掛けで改善できるのであれば、更に統合食養学を学び深める楽しみができました。(清水綾乃さま)
- ・ カロリー収支に着目したダイエットがうまくいかない理由について、学びが深まりました。日々、メタボの保健指導に関わる中で、根強いカロリー信仰、過剰な糖質制限、ゼロカロリー食品の多用はよく出くわすケースです。特に、ホルモンバランスにも影響することは印象深かったです。(西島美恵子さま)
- ・ 実は、密かに衝撃を受けていた……、炭水化物と幸福ホルモン(セロトニン)の関係性。特に炭水化物を抜くことによる性ホルモンのバランスの乱れがあると言う事。(武内典子さま)
- ・ 今まで気になっていたことや疑問に思っていたことなども伺えてとてもスッキリしました！特に印象に残っているのは、人工的に作られたものの怖さです。人工甘味料や合成されたものが身体に良くないとは思っていても、どうして？という部分が具体的にわかってよかったです。また、本来カロリーがあるものをどうやってオフするのかとおっしゃってましたが、言われてみればその通りだと思いました。カロリーも値段も高くてもやはり本物を選ぶことの大切さを痛感しました。(佐藤有香里さま)
- ・ 偽物の糖が糖尿病をつくる仕組みがよく分かりました。意識的に取り除くべきものと、そうでないものがあることが理解できました。(栗原真姫子さま)
- ・ 一番印象に残ったことはオイルの種類について詳しく勉強できたことです。飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の存在は知っていたけれど、オメガ3など普段からよく聞くものがどれに当たるのかなど、もっともっと詳しく知りたくなりました。また糖を摂取した後のインシュリンが出る仕組みなど普段名前を知っているけどどのような過程でそうなるのかを知れて楽しかったです。(深田朋見さま)
- ・ オイルのことを体系的に学べてよかったです。資料もわかりやすく、いつでも復習に戻ってこれそうでよかったです。発芽毒についても悩んでいたのが解決方法がわかってよかったです。(オシロ麗さま)
- ・ 炭水化物の働き。一般的に悪者というイメージがあり、抜けるなら抜きたいという人が周りにも多いですが、レプチンの分泌やセロトニンの分泌に関わっていること、テロメアのこと、新たに知ることができてよかったです。何となくのイメージは生活の様々な場面で植え付けられていますが、作り上げられた単なるイメージなんだなと思いました。(匿名希望)
- ・ 糖と脂肪、エネルギー、カロリーなど、他、食品の質などかなり深く知ることができました。乳製品に対しても質もありで知ることができて奥深かったです。何事もほどほどに。納得しました。(中川なぎささま)
- ・ カロリーよりも食べものの持つ機能を考えて食べよう！ということ。炭水化物抜きを続けることによる体への良い影響とその仕組みについて。(匿名希望)
- ・ 脂肪と炭水化物ではどちらが太りやすいかとその理由。脂肪もそれぞれ強みがあるのでバランスよく摂ること。偽物の糖が糖尿病を引き起こす仕組み。(匿名希望)
- ・ 糖と脂肪の消化と代謝の違い(大桑久美さま)
- ・ 人工甘味料も脳は甘みとして認識すること、それによりインスリン抵抗性が生じることはとても理にかなっていて納得できました。糖尿病との関連がわかりやすかったです。(田中晴子さま)
- ・ 内分泌系は騙されるが、脳は騙されない。もう5年くらい前ですが、病院の検査で、「糖尿病の治療をするほどではないが、インスリン抵抗性がある」と言われたことがあり、調べてもよく意味がわからなかったことが今日のお話で理解できました。(匿名希望)
- ・ 太っている人は大抵ゼロカロリーものを持っていると、いうのが、あまりにわかりやすく身近にもいるなあと、思っ

ご協力、ありがとうございました。



- まいりました。その連鎖はどうやったら断ち切れるのかと考えてしまいました。(北村紀子さま)
- ・ カロリーや人工的に造られた食品が身体機能に悪影響を及ぼすメカニズム。特に、インシュリン抵抗性の仕組みが判りやすかったです！オメガ3、6、9についても摂り方が具体的に判って良かったです。(本田真由美さま)
  - ・ 人工甘味料を控えていた理由に“人工”という名前があまり良いイメージを抱かず避けていました。今回のレクチャーで理由がはっきり理解できたので良かったです。(匿名希望)
  - ・ 長期の糖質カットは寿命が縮まるということ。(匿名希望)
  - ・ ゼロカロリーが内分泌系をだますけれど、脳は騙されない事の仕組みがとても興味深かったです。(石井祐子さま)
  - ・ トランス脂肪酸の悪影響と日常において陥りがちな危険なことを知りました。(佐野環さま)
  - ・ カロリーオフ食品で糖尿病になるとは驚きでした！！今日も深く知る事ができて楽しかったです。(匿名希望)
  - ・ ゼロカロリーのお話が印象に残っています。主人が0カロリーのコーラを飲んで満足しているのが恐ろしくなりました。(匿名希望)
  - ・ レプチンとGnRHの相関。炭水化物とタンパク質の割合の話。(田中裕規さま)
  - ・ すべてです、ひとつのこらず参考にして、自分、家族、身近な人たちに役立てたい。ゼロカロリーのことはショックでした。若い人たちがたくさん使っていて気になっていたから。(井上真由美さま)
  - ・ オメガ3、6、9の関係。グラスフェッド。(匿名希望)
  - ・ 脂肪と炭水化物についてとても詳しく教えて頂いたので、とても分かりやすく良かった。(匿名希望)
  - ・ 内分泌系は騙されて、脳は騙されないこと。本物を食べることの大切さ。(匿名希望)
  - ・ 注目すべきはカロリーではなく食品のもつ機能!!(匿名希望)
  - ・ 糖と脂肪の消化と代謝の違いがよくわかりました。脳の重さの約8%がDHA。オメガ9は体内で作られる。(匿名希望)
  - ・ オメガ3ばかりが良いと思っていた。豚肉の脂身を気にしていたが、今後は取入れたいと思う。ただしグラスフェッドのものを選ぶ。(岩立晴子さま)
  - ・ 炭水化物は白いものはダメ。インシュリン抵抗性を起こすメカニズムについてとても役に立ちました。(匿名希望)
  - ・ 炭水化物と脂肪の役割。脂肪は悪者ではない。カロリーゼロ食品の恐怖。なぜ恐ろしいかよくわかりました。(織田千尋さま)
  - ・ 飽和の化学式。オメガ9は自ら作られる。インシュリン抵抗性の仕組み。肝臓君すごい！(中野真貴子さま)
  - ・ 食品の機能を知ったうえで食品を摂取することの大切さ(内城麻理子さま)
  - ・ 牛の良い点悪い点も知れて納得できました。世の中の食べ物もまた一度考え直すきっかけになった。知らないことも多く学びになった。(匿名希望)
  - ・ 食品の太りやすさ、太りにくさの原理がとてもわかりやすい。(後藤恵美子さま)
  - ・ トレハロースの影響(匿名希望)
  - ・ ゼロカロリーが糖尿病を引き起こす原因になること。(植木清佳さま)
  - ・ ゼロカロリーが糖尿病につながるということがひっくりしました。(白石由美さま)
  - ・ 炭水化物の代謝にビタミン・ミネラルがより必要ということ。食べた後、眠くなっていたので気をつけよう。(匿名希望)
  - ・ ○糖と脂肪の消化と代謝の違い○ゼロカロリーが糖尿病を起こす仕組み、の内容が特に面白かったです。(小國肖子さま)
  - ・ わかりやすいお話で全般的に興味深く面白かった。カロリーよりも機能が大事であることの意味が、わかった。(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。

- ・ このクラスに参加している人達は意識が高いから本物を選択しているとのコメントだったが、私はただ美味しい方を求めて(低カロリーは不味い)いたので、何も知らない。恥かしくもあり、少し笑えました。(匿名希望)
- ・ ゼロカロリーがなぜ良くないのか、脂質の面と炭水化物の面から学べて良かったです。様々な脂肪の特性を分  
ご協力、ありがとうございました。



- 子レベルから学べたので、それを知った上で必要なものを選んでいきたいと思います。Cディフィシル菌や三型糖尿病のことも初めて知りました！（匿名希望）
- ・ 今までうつ気味だったので、大量に食べて、寝てこの1年で10kgは太り、いい加減やせたいと、思い始めていたので大変勉強になりました。（匿名希望）
  - ・ 炭水化物が昔から好きだったので、色々気になっていきましたが、食べるものの多くが、白いものより、複雑なものが多かったので良かったです。（北村紀子さま）
  - ・ カロリーについては特に気にせず、含有物を見て購入していたので、再確認できて良かったです。（本田真由美さま）
  - ・ 世間一般にあふれている情報にまどわされずに、確かな知識に基づき食事をいただきたいと思います。（匿名希望）
  - ・ たくさん質問できたので、長年疑問だったことが分かって良かったです。ありがとうございます。先生の授業は毎回最先端の情報が伺えて大変興味深いです。（匿名希望）
  - ・ 今回も新しい気づき、発見がありました。有難うございました！！（石井祐子さま）
  - ・ こちらの講座を受け始めて、食への意識が変わり、食生活が変わりました。説得力があるので、とても良い講座と感じています。（佐野環さま）
  - ・ 分かりやすく、聴きやすいです。（田中裕規さま）
  - ・ お話のわかりやすさ、資料のパワポもとてもわかりやすかったです。楽しく集中して学びました。（井上真由美さま）
  - ・ 今まで疑問に思っていたことを聞いて良かった。（匿名希望）
  - ・ 食品のラベルを良く見て購入しなければいけないと身に沁みた。（匿名希望）
  - ・ 糖の摂りすぎ→血糖値↑→太ると、思っていたが、そんな単純なことではなかったのですね。「糖と脂肪の代謝の違い」の図はとてもわかりやすかったです。油のことも深く知れてよかったです。ココナッツオイルが注目されたことの原因が面白かった。（匿名希望）
  - ・ 飽和・不飽和についてよくわかりました。ありがとうございます。オメガ6が少しわからなかったので復習します。（匿名希望）
  - ・ 今回も内容が濃くてあっという間の授業でした。もう少し授業時間が長かったらと思います。（岩立晴子さま）
  - ・ インシュリン抵抗性があると、人間ドックで言われたましたが、医者には体重を減らせと言われただけでした。単にカロリーを減らすだけではダメだということがわかりました。（匿名希望）
  - ・ 毎回ですが、Whyをしっかり説明してくださるので、説得力があります。（織田千尋さま）
  - ・ 毎回、分かりやすいお話をありがとうございます。実行するのみ・・・ですね！（中野真貴子さま）
  - ・ 知らなかったことがあった。（匿名希望）
  - ・ 普段意識して食べているものについての詳細がわかった（植木清佳さま）
  - ・ カロリーについての情報をわかりやすく教えていただきました。ありがとうございました。（匿名希望）
  - ・ わかりやすくて良かった。（匿名希望）
  - ・ テキストがわかりやすい。新しいエビデンスが聞けた。（内城麻理子さま）
  - ・ 二時間くらい聞きたいといつも思います。本当にこの講座は楽しいですね。いつもワクワクして学んでおります。ありがとうございます。（小國肖子さま）
  - ・ ズームは初めてだったので慣れなかったのですが、内容が興味深く、難しい内容をわかりやすく理解できた。（匿名希望）
  - ・ 頭がパンパンですので復習します。過去のテキストを振り返ると例えばホルモンの事などあちこちで繰り返し触れられているにも関わらず、何度聞いてもほう〜と思う自分がいます。（匿名希望）
  - ・ 授業の内容の濃さに前回同様とても満足しています。（大桑久美さま）
  - ・ 内容のひとつひとつが論文をもとに作成されていると感じるのでとても勉強になります。（田中晴子さま）
  - ・ 「なぜなのか」が全体像から整理されて満足しました。また、最新情報が入っているのも、いろいろ納得できました。（匿名希望）
  - ・ 食と身体の仕組みの関連性が今回とても理解できてきていて知ることがとても楽しくなりました。それぞれの成分が身体にどのような影響があるなど理由を知れて学ぶことがとても楽しかったです。もっともっと知りたいという欲もご協力、ありがとうございました。



出てきました。ありがとうございました。(深田朋見さま)

- ・ 今回も短い時間の中で色々学べて満足でした。ただ個人的にオイルには興味があるため、例えば別レクチャー等で、それぞれのオイルの特徴、使い方、保存方法、注意点、向いている調理方法など学べる機会があれば嬉しいなあと思いました。また次回も楽しみです。(オシロ麗さま)
- ・ マインドフルネスなひと夜となりました。(浅見智子さま)
- ・ オメガ〇脂肪酸のそれぞれの違い、人工甘味料と糖尿病のつながりをわかりやすく解説してくださり、すぐにアウトプットしやすい内容でワクワクしました。(小笠原美穂さま)
- ・ 大変に内容が濃く多くの気づきと学びを得られたように思います。(斎藤富美代さま)
- ・ 毎回、目から鱗の情報をありがとうございます!(藤井友香さま)
- ・ 次はなにが聞けるのだろうとワクワクします!(下田貴保さま)
- ・ 以前の私は昼食後の眠気に本当に悩んでいたのですが、なぜ改善したのか、今日答え合わせができました!(杉本美喜子さま)
- ・ 満腹状態後の眠気=昏睡状態の入口、確かに納得です!(清水綾乃さま)
- ・ 日頃、まさにメディアの情報を素直に信じてダイエットや健康管理を頑張っている(けど結果が出ない)方々と現場にいるので、今日の講義を受けて、微力でもやはり正しい情報を伝え続ける必要性を強く感じました。本人のやる気を損ねず誤解を解いて、受け取りやすいように行動修正をサポートするために、今日の学びは心強いものになりました。ありがとうございました!(西島美恵子さま)
- ・ 質問させていただいたことに対して、早々に補助資料も教えてください、ありがとうございます!(佐藤有香里さま)
- ・ どの内容も大変勉強になりました。それが全て繋がって、注目すべきはカロリーではなく食品の持つ機能だということに納得しています。(衣斐章子さま)