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

★
4.99

満足	まぁ満足	どちらでもない	やや不満	不満
99%	1%	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。

糖質と脂質について、最先端の研究に基づく正しい知識を学ぶことができてとても嬉しく思いました。独学でダイエットしていたころは、カロリーがとにかく低いものを！と頑張っていた時期がありました。その時に「ゼロカロリーのものを食べたから、少しくらいいいよね」とまさに講義で学んだように、身体にとって代謝されにくい悪い栄養を摂取し、さらにカロリーの高いものを摂取していたとわかりました。食品の機能にまで意識を向けていなかったので、ストレスとリバウンドに見舞われたのも納得です。脂質に関して、種類があることはなんとなく知っていたけれど、具体的にどのような種類分けがなされているのか、一口に脂質と言っても多くの種類があることが分かり、その代謝のされかたも異なることが今回の授業で詳しく学べることができてとてもスッキリしました。健康診断などでコレステロールは悪いという印象をもっていましたが、統合食養学ではすべて体にとって必要なもので、そのバランスが保たれていることが重要という考え方にとても感動しました。これは良い・悪いと簡単に判断するのではなく、それぞれがバランスを保っているからこそ健康でいられる事に意識を向けたいと思いました。また、インスリン抵抗性は初めて学びました。自分自身間違ったダイエットをしていたので、今後は人工甘味料を使わない生活を心がけようと思います。たくさんの濃い学びをありがとうございました。繰り返し復習して自分の中に落とし込んでいきたいと思います。次回も楽しみです。（村田有以さま）

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。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）

・ マーガリン、ゼロカロリーのものなどはあまり良くないということは知っていたので避けるようにはしていましたが、それがなぜ良くないのかということがわかりました。実際一時期カロリーオフのチョコレートを食べていた時にお腹の調子を崩したことがあったのですごく納得です。子供の食事は気をつけても自分の食事は適当になりがちなもので、食物繊維、ビタミンミネラル、良い油など意識していきたいと思います。何となくは知ってはいたけど…の何故そうなのかというところを丁寧に説明していただけて大変勉強になったため満足です。
（松原由記世さま）

・ 私は、炭水化物は極力減らすように食事をしてきましたが、炭水化物にも種類があり発芽するものに変えることで、ビタミンや食物繊維、ミネラルまでも補給でき、糖の吸収を遅らせることができることを知ることができた。また、糖質全般によくない印象があったが、人工甘味料を取ることで糖尿病になるリスクが上昇するメカニズムをわかりやすく学ぶことができた。満足です。今回の学びを生活習慣に取り入れていこうと思いました。（M.M.さま）

・ 今回の大きな学びは「食べ物がどんな機能を持っているのか」に着目して食材を選ぶということです。どんな脂肪酸を含んでいるのかや複雑な炭水化物であるかを意識してこれからの生活に取り入れていきたいと思います。また、カロリーに囚われすぎない習慣を身につけたいと思いました。満足です。代謝のメカニズムなどもわかりやすかったです。（菊池穂南さま）

・ 断片的に仕入れていた情報や知識が、まるっとまとまって、自信を持って食べ物を選択できる！と思えた夜でした。「マーガリンをやめる」という分かりやすいことはやっていますが、市販の袋菓子に思ってた以上に食べているものにトランス脂肪酸が入っていると知り、真っ青になりました。そして、甘くなくても太る原因を知ったので、もう欲望のままに買うことはなくなる！と思います。10数年以上前に、低GIダイエットをしたことがあり、炭水化物は太ると思っていました。でも炭水化物を控えることって難しい。ダメって言われたらますます食べたくなってしまうんですが、炭水化物が悪じゃない、「複雑な炭水化物は太らない」と聞いて、ほっとしたという感じです。砂糖を控えて、ゼロカロリーを選んでいた時もあります。今は人工甘味料が口に刺さる感じがして避けていますが、よくない理由をしっかり知れたことはとても大きいです。大満足です。とっつきにくい論文や資料をわかりやすく説明いただけること。私一人じゃ絶対にたどりつかないし、理解できないことも学べる。（山本有希さま）

・ 私たちの身体のエネルギー源となっている炭水化物と脂質は、ついついカロリーばかりに目がいってしまいがちでしたが、その機能について改めてとても学ぶことができ、特に脂質の機能の幅が広く多岐に渡っていることに驚きました。どんな脂質をどのくらい摂れば良いのか、今までは何となくココナッツオイルが良いからなど適当に考えていました。しかし、機能を考えると脂質の摂り方次第で、身体に大きな影響を及ぼすと考えると、脂質の摂り方もよくよく選んでいきたいです。それからオメガ9の存在を初めて知りました！しかも、自身の体内の腸内細菌で造られるなんてすごすぎると思いました。テロメアも食事とライフスタイルで延ばすことが出来るなど、人間の身体は未だ未知のことも多く、これからもどんどん進化していくと思うと、私の想像力では図りしれません。人工甘味料は内分泌系は騙されるのに、脳は騙されないのは、やはり脳は他の臓器とは違うセンサーが働いているのかなと不思議に思いました。今は飽食の時代ですが、食べ物を賢く選ばないと逆に健康を害してしまうものに溢れています。改めて正しい知識を学び続けて行くことの大切さを感じました。満足です。今回も具体的な例を挙げながら、とても分かりやすい講義でした。（松本枝里さま）

・ 今回印象に残ったことは、偽物の糖分(人工甘味料)に脳は騙されない！ということです。だからいくら食べても脳は満足せず、余計に過食に繋がってしまうなんて、ダイエットのためにわざわざ選んでいる人にとっては衝撃的な事実ですね…。糖尿病予防の方には、もっと人工甘味料について絶対控えなくてはいけないことを伝えてあげたかった…と悔やまれます。日本はあらゆる食品に、毒を平気で使っている国だという事実に愕然とします。なぜ健康や命についてもっと正しい判断ができないのかと、腹が立ちますね。正しい知識を得て、賢い消費者にならなくてはと思います。また、なぜトランス脂肪酸がいけないのか、オメガ3、6、9の役割の違いなど、なん

となく分かっているようで分かっていなかった曖昧な部分を、詳しく教えていただいて、大変分かりやすく腑に落ちることがたくさんでした。私はパスタを食べた後にだけ、耐え難い眠気が襲ってきて、気絶するように30分くらい寝入ってしまうのですが…（笑）まさか体がアシドーシスに傾いて、死にかけていたとはびっくりです！！体に合わないということですね。知れて良かったです！今回のレクチャーも大変楽しくて大満足でした。身近な例をお話ししてくださるのでとても分かりやすかったです！玄米の入手先なども教えて下さり、ありがとうございます。早速検索してみます！（田室あゆみさま）

・ 今まで断片的にきいたことがあっただけ、の情報が、先生の説得力のあるお話で体系化されたような気がしています。トランス脂肪酸の悪評についてはなんとなく知っていましたが、いかに巷にあふれているかを感じましたし、ゼロカロリー食品が糖尿病を起こす仕組みは「カロリーがないから安心」と思って摂取している人にも、ぜひ知って欲しい内容でした。今回はショックを受けた部分も多々ありましたが（笑）とても勉強になりました。食品を選ぶ際に必ず裏面の記載を確認するように気をつけたいと思います。とても満足です。今後の講座で、ストレスやサプリメント等々、今日の内容から更に深いお話がきけそうなテーマもあるようで、次回以降もますます楽しみです。（廣谷玲子さま）

・ なかなかのショックでちょっと、立ち直りに時間がかかりました。レッスンの後、マーガリンの箱の裏を見てみたら、しっかりと食用植物油脂とありました。最近この箱の外枠にトランス脂肪酸不使用の文字がなくなって、ちょっと怪しいなとは思っていました。しかも乳化剤もしっかり入っていて、大ショックでした。この間買ったばかり。そしてオメガ3のサプリメントにもガッカリでした。わざわざトランス脂肪酸を摂っていたなんて、ショック過ぎて言葉になりませんでした。これも大瓶を開けたばかりでした。すぐに定期便をストップしました。無知の恐ろしさを思い知らされて、益々このレッスンを受けて良かったと思いました。正しい知識を身につけられるようにこれからもしっかりと学んでいきたいと思います。大満足です。これからも正しい知識を得られるレッスンを受けられるかと思うとワクワクします。ありがとうございました。（川原直子さま）

・ 人工甘味料＝良くないというざっくりとしたことしか知らなかったので、どうして良くないのかを知ることができて良かったです。また、偽物の糖は甘いと感じることはできるが脳の快楽中枢が刺激されることはないということが意外でした。去年から玄米を食べていますが、水に漬けると無害になるのか確信はないまま、食べていました。今日、水に一定時間漬けることで、無毒化されるとわかって良かったです。（辻廣里栄さま）

・ 「アマニ油・エゴマ油」、体に良いという触れ込みで、常備していますが….変換効率の悪さには驚きでした。口に入った食べ物がどのように吸収されていくのか、改めて少しずつ学びを続けようと思います。食後の眠気の正体が「ミネラル・ビタミン不足」ということも知ることができてよかったです。ゼロカロリーの食品の危険性も大変為になりました。早速娘に伝えます。良質なものを選ぶ、食べる。大切にします。本日のレクチャーもありがとうございました。（辻美保）

・ 日頃、昼食をとるとよく眠くなっていました。先日、近くの職場での仕事の日に自宅に戻って昼食をとることにしました。意識して野菜とタンパク質メインのメニューにしたら不思議と眠気がなく、これまでは白米の摂りすぎが原因だったのかもと思ったところでした。学びがちゃんと自分の身体で実感できていることに驚いています。玄米も調達したので食べてみます。魚が良い理由もストンと腑に落ちました！毎回、濃い内容の学びをありがとうございます。（木下由美子さま）

・ 私は今までメディアの情報を信じて〇〇の食品がいいと言えばその食品の持つ機能など何も調べずに情報に流され購入していました。ココナッツオイルもそうです。それぞれの食品の機能を知ることは自分の健康を守るうえでとても大切なことだと実感しました。スーパーでよく見かけるオメガ3・6・9の違いも詳しくはわからない状態でしたが今回のレクチャーでそれぞれのもつ機能を理解することができました。慢性疾患の予防のためにも

週間に2食はEPAとDHAが豊富な魚を取り入れようと思います。トランス脂肪酸のお話も衝撃的でした。今まではついついカロリーを気にしていましたがカロリーに目をやるのではなく食品のもつ機能に着目することがいかに大事なことなのかと言うことが理解できました。GRASSーFED認証マーク付きの食品は限られたお店でしか購入できず高価格だということでしたがセールがあるとの事でしたので購入してみたいと思います。とても良い学びができました。ありがとうがざいました。（明石稔子さま）

・ 今まで、油と糖質ではカロリー的な観点だけで油の方が太りやすいと考えていました。なので、油は食事摂取基準の必要最低限の量に控えるように意識していましたが消化や代謝の点からみて糖質の方が早く脂肪として蓄えられると知り、正に注目すべきはカロリーではなくて機能であると眼から鱗でした。また植物性のオメガ3が動物性に変換されないと作用しないこと・変換率がとてつもなく低いことも初めて知りました。毎朝サラダを食べる際にアマニオイルをかけていましたが、少量ならそんなにこだわらず、オリーブオイルでも良いかな?と思えてきました。その分魚の摂頻度を増やしたいと思います。トランス脂肪酸に関しては、植物油脂と植物油は同じだと思っていたので、気を付けて表示を見るようにします。お菓子については気にせず食べていました。。。他にもためになることが盛りだくさんで、とても充実した講義でした♡（島未来さま）

・ 適切な炭水化物を摂取することは、ホルモンバランスを整え、さらに幸福感にも関与するというお話がありましたが、昔知識なく食事制限でのダイエットを行った際に、女性ホルモンの値が減少し生理周期や精神面にも影響を及ぼした経験を思い出し、深く納得しました。また、糖と脂肪の消化と代謝の違いについて、それぞれの流れはこれまでも学んだことがあるはずでしたが、太りやすさの観点で比較したことがなかったため、カロリーだけで太りやすさの判断ができないことの説明としてとても分かりやすく腑に落ちました。様々な情報が溢れる現代、悪者にしがちな炭水化物や脂質に関しても、それぞれの機能に関して正しい知識を持つことで、偏った一つの側面だけを見ることなくバランスや種類、食品の選び方を意識していきたいと思いました。その中で、「無添加」表示の裏の事実について特になるほどと思いました。日本の食品表示法では知りたい情報を読み取ることが難しいものもありますが、冷静に判断できる目を養う意味でも正しい知識を得ることはとても大切だなと思いました。（K.I さま）

・ カロリーとの正しい付き合い方について、身体でどのように代謝されているのか、どのような食材を積極的に摂取し、何を控えるようにした方が良いかを知ることが出来ました。オリーブオイルは身体に良いということは知っていましたが、何がどのように良いかまでは知らなかったので講座を通して知ることが出来て良かったです。マスメディア等で「この食材が良い」と取り上げられることがありますが、流されている情報をそのまま鵜呑みにするのではなく、なぜそのように言われているかの根拠を知った上で選択するかしないかを決めることが大切だと改めて感じました。（A.Mさま）

・ マーガリン、ショートニングが入っているものは極力避けて、ギーを使って調理をするなど、普段から良い脂質を摂取しているつもりでした。授業でもマヨネーズもカロリーオフでないものを選択していると手を挙げましたが、冷蔵庫を開けてみるとカロリーハーフのものが入っていて笑ってしまいました。今回の授業で自分が気がついていない点や無頓着であったことに気づきました。また、知識を得ることで気をつけられることが増えました。一方で、捕らわれすぎてしんどくなる傾向が強いので、完璧主義にはならずに、「体と心のために賢い選択がまた一つできた～」ぐらいの、ゆるい気持ちでやっていこう思います。いつものスーパーで、できる少し賢い選択を、楽しく、長く続けていきたいです。「これが良いと聞いたことがある」という中途半端だった知識の、メカニズムを学ぶことができたので、納得して自信を持って行動に移せそうです。内容の濃い授業を毎回ありがとうございます。（上田貴代さま）

・ 今回のレクチャーはとても興味深く、今迄根拠のない情報にいかに踊らされてきたかを認識させられました。健康の為とせっせと今迄アマニ油やエゴマ油を摂っていたのは何だったのでしょうか・・ネット検索は欲しい情報

をすぐに入手することが出来便利ではありますが、情報を鵜呑みにするのではなく私達が本当に賢くなり選択する事が必要だと再認識しました。また、バランスの必要性もとても大切だと思いました。我家も玄米を混ぜてはいるのですが8割は白米を食べています。ミネラルを多く含む食材を調理に使用したり、1種でもいいので良質でビタミン豊富な新鮮野菜等をサラダに加えるなどバランスを考えながら工夫してみたいと思います。コレステロール摂取に罪悪感を感じること無く適量を料理活用出来るのは、私にとってのプライマリーフードを増す一因にもなります。有難う御座いました。また、お買い物ガイドを早急に載せて頂き、有難うございます。私も利用している店舗があったので安心したのと同時に嬉しくなりました。今後のレクチャーでより多くの正しい知識を得られる事がとても楽しみです。（岩元智子さま）

・ 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)

・ 糖と脂肪の消化と代謝の違い、食事性コレステロールの制限は撤廃されていることを初めて知った。職場の管理栄養士に知っているか聞いてみたい、最近油が大切だと知り取り入れるようにしていたが、初めて知ることが多く学びになりオイルの取り方をもっと勉強したいと思った。（釘宮千鶴さま）

・ 今回の講義全体を通して、カロリーではなく、食べ物それ自体の機能に着目して選択することが大切なのだとよく分かりました。脂肪については、体内で動物性に変換されてから利用されるメカニズムを初めて知りました。炭水化物については、血中糖度を調整するインシュリンが適切に働くような食事を摂ることが大切だと感じました。幸福感、ホルモンバランス、体内のpHバランスや血糖値への反応など、体本来の機能がいかされた状態で日々を送るために、良質な脂肪、複雑な炭水化物、適度な運動が必要なのですね。脂肪酸の機能や、脂肪や炭水化物に対する身体の反応メカニズムなどを盛り沢山に学ぶことができ、とても満足しています。
（山田紗希さま）

・ 受講前は、「炭水化物＝エネルギー、脂肪＝体を太らせる」というイメージを持っていた。しかし、実際はどちらもエネルギー源であり、代謝に必要なビタミンやカルシウムの量も違う。持っている機能も違うため、ただ数字としてのカロリー量に注目していれば良いということでもないこともわかった。「すべてのカロリーは生まれながらにして平等ではない」という言葉を実感した。「乳製品を一日に2回以上食べると心血管疾患のリスクが低下」という研究結果からただ乳製品をとればよい、と教えるのではなく、先進国の畜産の現状をふまえ、先進国にいる私たちはグラスフェッドの乳製品がいい、と日本人向けの授業だからこその補足もあり、ありがたいです。
（中島愛子さま）

・ 栄養学についてややこしいなあと思っていた箇所を、とても分かりやすく教えて頂きました。特に、脂質の各機能や、その代謝に必要な栄養素など、ポイントを抑えて頂けるので非常に有り難いです。日常生活で意識的に実践しやすいtipsを織り交ぜて頂いてるのが嬉しいです。又、乳製品の事例等、海外の視点からも言及頂けたり、根拠のある論文からデータを引用頂けるのも、非常に勉強になります。『全てのカロリーは生まれながらにして同じではないため、食品の機能で選ぶ必要があること』脂質より糖質の方がカロリーが低いにも関わらず、太りやすい。低カロリーだからといって必ずしもメリットだけな訳ではない。低脂質食品や糖質ゼロ食品については、謳い文句に左右されず、しっかり裏面表示を確認していきたいと思いました。又、玄米等の精製されてないホールフードの食品を積極的に摂っていくようにしたいと思います。（鶴丸麻衣子さま）

・ バターがMCTオイルよりも早く体内で消費されること。ナッツも発芽毒に注意すること。（野村麻由さま）

ご協力、ありがとうございました。

- 食後に眠くなったら、ビタミン・ミネラルが不足してる食事だった。ということです。糖で満たされて幸せ～。って感じではないんですね笑 勉強になりました。マイクロバイオータといった最新用語の情報提供もありがとうございます。（小林摩李穂さま）

- 脂肪についてとても細かく教えていただきとても勉強になりました！自分に繋がる事が多かったです。魚を積極的に食べたいと思います。そして乳製品は結局体にとってどうなのかな？と思っていた長年の疑問が晴れていくようでした！ゼロカロリーは太る。の内容もとてもわかりやすく納得できました。全体的に世の中の流れや根拠についてもしっかり納得出来る内容ばかりでなるほど！の連続でした。質の素晴らしい内容、大感謝です！課題や次回も楽しみにしています。（恩田亜紀子さま）

- 不飽和脂肪酸について、ただやみくもに良いからとオイル単体で摂っていましたが、何故必要か？摂る事で身体にどのような効果をもたらすか？等、今後は出来るだけ食事から摂るように心掛けようと思いました。おまけの飽和・不飽和酸の表と、オメガ＝終わりという意味で3・6・9の名前の由来も大変面白く興味深かったです。少し低血糖症状になる事がある私にとって、カロリーや脂肪をどのように摂るとより良いか等を詳しく学ぶ事が出来ました。1年間のレクチャーが終わる頃には、自分自身の体調の改善と、不調になる原因を探る分析が少しでも出来るようになれば…とまた楽しみが増えました。（鈴木美紀さま）

- 脂肪について知らなかったことをたくさん学べてとても勉強になりました。ヴィーガン食中心でしたので調理の際のオイルはココナッツが良いと理由も知らずに使っておりました。また、WHO知れば知るほど本気で情報発信しているのだと関心いたしました。日本はトランス脂肪酸使い放題なので消費者がもっとエジュケートされれば食の安全が進むように思います。『脳は騙されない』いろいろな意味で深く納得いたしました。次回も楽しみにしております。ありがとうございました。（小出淡也子）

- 乳製品摂取について、今日の先生のご意見を聞いて、とても腑に落ちました。発芽玄米のミネラル不足の件もそうですが、昨今インターネットで様々な情報が飛び交かっており、すぐに情報が分かって便利な分、間違った情報も流れているので見極めが重要だと実感しました。油や食べ物の話など、日常と密接に関わった授業でとても勉強になりました。（花井深雪さま）

- 線虫からの考察でのオメガ9の認識がとても記憶に残り、とても腑に落ちました。テロメアエフェクトのところのオメガ9のお話も含めてとても興味深いオメガ9の効果と存在を知れて、これから意識をして食事にも取り入れていきたいと思います。流行や様々な情報に流されず、という先生の知識に基づいた価値判断のブレない基準のお話を伺えることは本当に有意義だと感じます。オイルに関しては知識があまりなかったのでとても勉強になりました。新たな、そして大切で興味深い学びでした。発芽時間の図が視覚的にも分かり易くおもしろい資料だなと思いました。情報量が多く先生の知識に基づいたたくさんのお話を取りこぼさないようにと必死でした。復習してまた不明な点は質問させていただきます。毎月の学びをどんどん実践に移して自分の変化に気づけるように試して行きたいと思います。ありがとうございました。（ウイリアムス奈緒さま）

- カロリーより機能が重要。・玄米のフィチン酸。野菜の農薬。全てのものを無農薬にするとコスト的に厳しいとき。不飽和脂肪酸にはオメガ3、オメガ6、オメガ9がある。オメガ3ばかり騒がれているが、オメガ9、6も大切。もっと書きたいぐらい沢山のことを学べました。乳製品に対する新しい感覚や、ゼロカロリー食品の話も興味深く感じました。（武内裕美子さま）

- オメガ9は衝撃でした。3とか9とか制限してたら生きて行けない理由、とても納得です。玄米についても、中々情報が得られなかったので、フィチン酸のお話も聞けてよかったです。カロリーゼロの体に与える影響もよくわかりました。糖尿病へのレッドカーペットと言うのが、怖いですがいい戒めの言葉になります。まさに寿命のためには

カロリーではなく、質やバランスだとわかりました。流行のようになっている糖質制限、命もスリムになるとは恐ろしい事です。先生のお話は、学会発表されている論文や権威ある書籍からで、今までメディアの情報でフラフラしていた事が、地に足ついて信じられる食生活が、これからは送れるます。ありがとうございました。
（小林亜紀さま）

・ 糖と脂肪の消化と代謝の違いについてです。今回は理由がしっかりと理解できて、なるほど！とまた一つ体の言葉を理解できたような感じがして嬉しかったです。わたしは肉だけは完全に食べないベジタリアンでしたが、もう少し魚や乳製品を食卓に増やしてみようかなと思いました。もう一つは人口甘味料のホントの意味での怖さを理解することができて本当に良かったと思います。（須佐李絵子さま）

・ 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。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）

・ 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」「カロリーゼロの落し穴」を、とてもわかりやすく解説してくださったところです。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」としてわかっていても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。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）

・ 「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。オメガ◯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）

・ 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、さらに泌みるお話しでした。ありがとうございました。マインドフルネスなひと夜となりました。（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。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）

・ 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す。（池端千絵さま）

ご協力、ありがとうございました。

・ 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。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）

・ 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。普通に魚を食す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。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）

・ 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。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(だけど結果が出ない)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）

・ 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。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り、ありがとうございます！（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は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。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出てきました。ありがとうございました。（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で解決方法がわかってよかったです。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ぁと思いました。また次回も楽

しみです。（オシロ麗さま）

・ 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）

・ 糖と脂肪の消化と代謝の違い。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）

・ 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。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）

・ 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ぁと、思ってしまいました。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。炭水化物が昔から好きだったので、色々気になってもいましたが、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。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）

・ 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。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）

・ 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。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）

・ レプチンとGnRHの相関。炭水化物とタンパク質の割合の話。分かりやすく、聴きやすいです。（田中裕規さま）

・ すべて満足です、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。お話のわかりやすさ、資料のパワポもてもわかりやすかったです。楽しく集中して学べました。（井上真由美さま）

・ 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。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なと思います。（岩立晴子さま）

・ 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。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）

・ 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！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）

・ 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。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）

ご協力、ありがとうございました。

- 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）

- ゼロカロリーが糖尿病を引き起こす原因になること。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）

- 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）

- 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。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した。（小國肖子さま）

- 受講前にテキストを見た際、今回は既に知っている情報が多そうだな…と正直感じていたのですが、とんでもない思い違いでした（笑）巷で見かけない深～い内容ばかりで、終始ワクワクしながら学ばせていただきました。どれも興味深いトピックでしたが、特に飽和脂肪酸の理解を深められたのが良かったです。種類による代謝スピードや特長が掴めたので、うまく使い分けていきたいと思いました。「低カロリー食品は身体に良くなさそう」というイメージは元々あったものの、何となく脂肪の少ない方が魅力的に見えてしまい、つい低脂肪ヨーグルトなどを選んでしまうことがあったのですが、今回のレクチャーを機に、すっぱりとやめられそうです。質の良いものを見極めて、食生活にとり入れていきたいと思います。引き続き、ちせ先生から本物の知識を学んでいきたいです。（匿名希望）

- 今まで炭水化物を食べると太ると思い、夜は炭水化物を食べないようにしていたこともありましたが、結局お腹が空いたり物足りず、他のものを余計に食べてしまうことがありました。しかし、昨日のレクチャーでなぜそういう状態に陥ってしまうのかがわかり、今後は自己流の食事制限はしないように心がけたいと思いました。全ての内容は興味深い内容で早く覚えたいと思いましたが、聞いたことのない言葉も沢山あり、なかなかすぐに覚えられませんが、少しずつ頑張っていきたいと思います。（匿名希望）

- 世間一般で注目される食事の取り方、食品を単に良しとするのではなく、根拠と納得、理解の上で食事の本質を見極める重要性を学ぶ事ができました。食事はカロリーではなく、食品のもつ機能に注目すべき。良質な脂肪と複雑な炭水化物はエネルギーになるだけでなく、様々な働きかけ、効能もまた持ち合わせている。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、少し笑えもした。（匿名希望）

- 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）

- 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くない影響とその仕組みについて。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）

- 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。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）

ご協力、ありがとうございました。

- 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。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）

- 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。今まで疑問に思っていたことを聞けて良かった。（匿名希望）

- 長期の糖質カットは寿命が縮まるということ。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）

- 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。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理由が面白かった。（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。「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）

- オメガ3、6、9の関係。グラスフェッド。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）

- 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。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）

- 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。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）

- 注目すべきはカロリーではなく食品のもつ機能!! 知らなかったことがあった。（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。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）

- 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。わかりやすくて良かった。（匿名希望）

- 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。ズームは初めてだったので慣れなかったので落ち着かなかったが、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）

ご協力、ありがとうございました。

- トレハロースの影響。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、何度聞いてもほぅ～と思う自分がいます。（匿名希望）

- 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）

- わかりやすいお話し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）

ご協力、ありがとうございました。