



“頭脳労働者には甘いものが必要”の罨 - 脳機能を高める食事



満足	まあ満足	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。

今回も自分に当てはまるものが講義にたくさん含まれていて、その事実に衝撃を受けると共にとても楽しかったです。私は糖分をすぐに脳へ届けるためにチョコレートを食べて仕事をしていました。しかし、それは脳の情報処理の効率を上げるためのものではないことがよく分かりました。そしてストレスが多いと、酸素が脳の隅々まで行き渡っていない説明と写真を見て納得でした。これからは深呼吸をしたり、小瓶にナッツ、シーズ、ドライフルーツなどを入れて脳のための栄養補給をしようと思います。甘いものが食べたい葛藤と闘う時間がありますが、身体に良いおやつをうまく取り入れることで、我慢することなく、自分の身体と仲良く過ごせそうです。そして、食事の選択や生活習慣でほわほわと穏やかにセロトニンを出しながら生活していきたいと思いました。母が近年眠剤がないと眠れなくなったり、父は炭水化物抜きダイエットをしていたり、自分だけでなく周りの人にも広めたい情報が今回もたくさんありました。そして全ての講義が今までの講義とこれからの講義につながっており、今後の授業も楽しみです。ありがとうございました。(上田貴代さま)

講義の内容が目的をもって多方面から細かい所まで話されているのでとてもわかりやすいです。衝撃的な事実もたくさんあり、それに対処する方法もたくさん教えていただき安心します。医療系にいたけれど知らないこともたくさんあり驚いています。そして全体から見ることで今まで結びつかなかったことが結びついてまさに統合食養学なのだと、体、心の健康に向かったの知識が得られて大変嬉しく思っています!今後の講義もとても楽しみです。印象に残った事は、肥満やストレスで脳のサイズが小さくなることです。またストレス下では余分な脂肪になってしまう事柄は、とても納得することができました。ハードワークで食事もそんなに食べすぎてないのに痩せない、筋肉量増えてない、などです。知識を得た今、さらに注意深く体の反応など観察していきたいと思いました!また復習もしていきます。(恩田亜希子さま)

・ アミロイドβタンパク質が認知症に関係しているとの知識はありましたが、脳細胞を保護する働きをしていると

ご協力、ありがとうございました。



の知識はありませんでした。前回もそう思ったのですが、本来は人間の体に必要な働きもするものが、不適切な食事や生活習慣などから過剰になったりバランスを崩すことで、体に害を与えるようになってしまうという点に本来あるべき人間の心身の自然なバランスを取るということが大切なのだろうなあと考えさせられましたし、とても勉強になりました。アミロイドβタンパクは悪!ということではなく、その細胞の本来の働きがなされるようにバランスをとってあげれば良いのだろうなと思いました。また、ストレスが脳萎縮に関係するとのお話で、現在児童精神科勤務ということもあり、虐待や家庭環境が複雑なお子さんに対するストレスの精神面や知的な面への影響についても色々考えさせられました。以前そのような関連の書籍を読んだこともあり、なかなか難しい問題だなと感じます。また、わかってはいても疲れてくるとたまに甘い物が無性に食べたくなってしまう時もあるので、自分に言い聞かせていきたいと思います!認知症予防という観点から食事、運動、ストレスの緩和、睡眠の大切さなど色々知識を深めることが出来たため満足です。大変勉強になりました。どうもありがとうございます。

(松原由記さま)

- ・ 脳機能や認知機能を高める食事について、どんな栄養を持つ食材をとることを意識すればよいか分かりやすかったです。まずは自分自身で実践していくことでさらに理解を深めたいと思います。食品が持つ効能についてもそれぞれが体内でどう働くのかを確認し、ホルモンとの関係などさらに詳しく学びたいと思いました。また、適度な運動や睡眠と脳機能に関して、家族など周りの人達にも共有して認知症予防に繋げたいです。満足です。認知症とホルモンや食事の関係性が興味深かったです。(菊池穂南さま)
- ・ 体にとって1番大切な脳は糖분을常に確保するために、糖分が摂れない時に備え必要に応じて糖분을補給している仕組みに驚きました。しかし、余分に糖分を摂り過ぎることで心不全などの命にまでも関わる病気にもなり、糖分との付き合い方はとても考えていかなければならない事だと感じました。血液は全身に流れているので血管にダメージを与えることは、あらゆる病気や症状の原因になると感じました。白砂糖においては、コカインと同じような依存性もあり怖さも感じました。バランスの良い食事や痩せすぎでなければ、あえて糖分を摂る必要はないことが分かりました。少し小腹が空いた時はお菓子に頼るのではなく、先ずお水を飲んだり、フルーツやナッツを取り入れていきたいです。脳機能を高めるためには、酵素や良質な油も必要で日々の生活習慣が大切な事も知りました。90歳まで歯状回の細胞も何度も造り変えられ、記憶力は生活習慣や食事でも高めることもできるので、今から取り入れていきたいです。そして、私たち人間を生かすだけでなく、あらゆる機能を高める植物や生き物が地球上に存在していることに奇跡を感じます。生かされているという感謝の気持ちがとても湧いてきました。満足です。具体的な説明でとてもわかりやすかったです。(松本枝里さま)
- ・ 脳への糖分(栄養)供給は、一番優先されているということは知っていたものの、イメージに左右されていたのか、いろいろ考えたり、頭を使った時は甘いものが食べたくなる(欲する)ような感覚になっていました。食べるようにしていたわけではないですが、食べたい気持ちに正直に従っていると思っていました…(笑)控えすぎるのは筋肉まで減らしてしまうので、良くないですが、何事もバランスだなと改めて感じる事ができました。白砂糖の刺激はコカインと同じ部分だなんて、本当にお砂糖中毒という言葉は科学的に立証されているんですね。びっくりしました!一番印象に残ったのは、原始時代の記憶をまだ脳は持っていて、水分が欲しいときに果物などの甘いものを欲するという、人間の本能についてです。甘いものや間食がしたくなったら、水を飲め、歯を磨けとはよく聞きますが、それはあくまで気持ちをそらして誤魔化すための方法だと思っていました。ですが、水を飲むことに根拠があったとは…本当に目から鱗のお話でした。大満足です!毎回、入り口は知っているけどそういうエビデンスがあるんだ~と思わされることばかりで、自分の勉強不足の部分が露呈されて、お恥ずかしい限りですが…。分かりやすく教えていただき、感謝です。今回もご縁があって一緒に学べる仲間と、先生の素敵な講義を受けられて幸せです。ありがとうございます。(田室あゆみさま)
- ・ 講義を聞き、自分の生活を振り返ってみると、「疲れたー」と思ったときに「何か食べたい!食べなきゃ!」とっていると気づきました。私の生活では、この「疲れた」は、体力的に疲れていることはなく、脳が疲れたーという状

ご協力、ありがとうございました。



況と思います。なので、「『何か食べない!』という考えが浮かんだら、たっぷりある身体の脂肪を使うから大丈夫♪」って思ったらいいと知れたのは大きいと思います。また、ストレスで太る理由が、単にストレスで食にはしるということだけでなく、『ストレス状態が続くと、糖が足りていても筋肉を糖に変え、そして脂肪になる』という体の仕組みに衝撃を受けました。そして、自分に思い当たることがありました。「慢性的な高ストレス状態」がどの程度なのかが分からないのですが、「頭がおかしいから病院に行け」と夫が言ったくらいなので、自分では気づいてないけど、当時は、かなりストレス状態だったのだらうと思います。他人から見たら、そして自分でも「なんでこんなに太るまで気づかないんだ?」「自己管理ができないダメな人」と反省する半面、どうにもコントロールできない自分との闘いでした。そんな自分に「自分の不摂生だけで太ったんじゃないよ、我慢して、頑張っただけの結果、体からのHelp me!だった。悪くないよ、今、気づけて良かった」と思えました。ストレスは気づかぬうちにコッソリ私に忍び込んできて、食べることに向かわせるので、ストレスとうまく付き合う講義を楽しみにしています。ひとまず、深呼吸と「無理しない」「がんばりすぎない」「完璧をめざさない」ということを継続していきます。大満足です。(山本有希さま)

- ・ 脳や認知症について詳しく知らないことが多かったので、とても勉強になりました。ストレスが「筋肉をとくす」など衝撃的なこともあります。年齢が上がると高音がきこえにくくなることや、運動が記憶力を向上させることなど、いろいろ気になることの仕組みを知るのが本当に面白いです。また今回睡眠について特に興味があったのですが、講座内容に加えてブログの記事も拝見することができ、たいへん参考になりました。とても満足です。毎回充実した時間で、あっという間に過ぎてしまいます。情報量に圧倒されつつも、たくさんの学びがありうれしいです。(廣谷玲子さま)
- ・ 脳が大事と分かっていましたが、じゃあ、どういう風に大事なの?と聞かれると、説明が全くできないという自分の無知さにあきれられるほどでした。今回のレッスンでは、私でもとても分かりやすく、すんなりと脳に入っていました(笑)。結局、行き着くところは、食生活が大事なんだなと思いました。認知症やアルツハイマー病も食生活やコミュニティが関係して、予防ができるというのがとても嬉しい情報でした。食生活だけでなく睡眠も大事だということも確信できました。とても満足しています。え?もう終わり?と思うほど時間があっという間に過ぎました。そして、一応、目をとおしてはいたのですが、ブログの方にも、色々レクチャーしていただいているので、もっと活用しようと思います。毎回、正しい情報を得るのが楽しみです。(川原直子さま)
- ・ 体のサイズの増加やストレスの増加、アルコール消費量と脳の間接関係を学び、正直ゾッとしました。今後もお魚を取り入れた食事、適度な運動を実行しようと心に誓いました。質問した水に関しては、私自身直感から水素水は飲んでいませんが、クリニック併設のジムでは水素水を推奨しています。もう少し深く知りたいと思いました。(木下由美子さま)
- ・ ストレス太りはストレス発散のためにたくさん食べて太るものだと思っていましたが、筋肉が分解されると聞いて、代謝を低下させないためにもストレスを溜めないことがすごく大事だと改めて感じました。これまで認知症を意識したことはありませんでしたが、食事などを気をつけるようにしておくことで予防できることを学んで安心しました。(辻廣里栄さま)
- ・ ストレスと肥満、アルコールと脳の萎縮など。体で何が起きているのかを学ぶことの大切さを改めて実感しました。お酒好きには耳が痛いですが、上手なお付き合いを心がけようと思います。また、認知症予防の食事も普段の食事に取り入れていこうと思います。それと、閉経前のホルモン剤と認知症のリスクについてもドキリとしました。まさに、ただいま服用中です。ん〜止めると辛いし…。一旦主治医に相談してみます…。本日もありがとうございました!(辻美保さま)
- ・ 頭脳労働者だからと言って、糖分を多めに摂る必要は無いとは今までなんとなく知っているだけで明確な理由ご協力、ありがとうございました。



は知らなかった。でもそこを理論的に知ることができてとてもスッキリしました。また、記憶力の衰えに運動や炭水化物の不足・過剰摂取が関係していることに驚きました。脳の萎縮やアルツハイマーに悪影響な食物、好影響な食物について知り、自分はもちろんのこと、母に強く伝えていきたいなと思いました。全体的にとっても濃い内容でしたので、何度も復習したいと思います。(島未来さま)

- ・ ストレスと脳ではバランスの良い食事をしていても慢性的な高ストレスが続くと脳のサイズが小さくなるということと不健康な脳の画像はとても衝撃的でした。ストレスをためないようにする事はなかなか難しい面もありますが休日にはなるべくストレスを解消していきたいと思います。脳機能にとって必要な食材とその働きについて学ぶ事ができたので食事の中に取り入れていきます。歯状回の細胞は90歳まで生まれ変わり、新しい細胞が多いほど記憶力が高まるという事でしたので脳の健康を守る為にも十分な睡眠・良質な食事・適度な運動を取り入れる事がいかに大事な事なのか理解できました。アロニアは初めて耳にする食材でしたがアントシアニン・抗酸化力・ポリフェノールがブルーベリーよりも含有量が多いので健康維持のためにもアロニアを取り入れてみたいと思います。(明石稔子さま)
- ・ 脳機能に関して、解剖学的な初見から説明が聞けてとても勉強になりました。脳へ一定の糖質供給を身体が保つメカニズムを学び、糖質の過剰摂取が脳に悪影響を及ぼすことを近年の研究から学べてとても納得しました。一口に脳といっても様々な働きをする部位があり、歯状回と松果体それぞれで働きを向上させる食べ物が異なることがとても興味深かったです。また、コーヒーチェリーなど普段食べ物として扱われていない食べ物に海馬の働きを強める作用が発見された事に面白いなあとと思いました。世界中で、様々な食べ物が研究され、認知症予防のヒントが明らかになっている事にワクワクしました。今回はなかなか入手が難しい食材も紹介されており、またアブラナ科の食材など見分けるのが難しく慣れがいるものもあったので、楽しみながら自分の生活に取り入れやすい認知症予防に良いレシピを考えてみようと思いました。砂糖に関しては、甘党な自覚があったので複雑な炭水化物を意識して、穏やかな満足感を感じられるようになりたいと思います。今回も深い学びをありがとうございました。(村田有以さま)
- ・ 体内での働きと身体から感じる生理現象について、因果関係を知ることが出来て面白かった。ストレス太りの話を聞き、ストレスは溜めずにしっかりと解消する必要があるなど改めて感じた。仕事中に何か食べたいと感じてしまうことがあるが、すぐに何か食べるという行動を取るのではなく、まずは水を飲むことを試してみようと思った。脳と食事の話では、たくさんの食材とその働きを知ることができた。手に入りやすく、調理しやすいものから生活の中に取り入れていきたいと思う。(A.M.さま)
- ・ 以前、精白された砂糖の常用はコカインの依存性に同等するとの記事を目にしたことがあったのですが、コカインの快感を感じる脳と同じ領域を刺激するとの今日のレクチャーでとても納得したのと同時にその強い刺激を感じる事への習慣化に対し恐ろしさを感じました。糖質の過剰摂取による体へのさまざまな悪影響を考慮すると複雑な炭水化物を摂り、おやつには果物やナッツ類を食べる事の必要性を感じました。友人の中には親の認知症についての話す友人もあり、そんな話を聞き漠然とした不安を感じていました。親は勿論ですが私や夫も今からでも食事内容や生活習慣をレクチャーを参考に直視実行してゆく事で認知症予防に繋げてゆきたいと思いました。(岩元智子さま)
- ・ 糖質は過剰すぎても足りなすぎても悪影響があることや、適度な運動が健康に良いということは周知の通りだと思いますが、それがなぜなのかという部分を脳機能の観点から明確に説明していただきとても興味深かったです。特に、ストレス太りはストレスが原因で食べ過ぎることによるものだと思っていたので、健康的な食事をしていても起こるということに驚きましたが、ストレスを受けてから実際に体内で起こる反応を知り深く納得しました。今の時期は精神的なストレスだけではなく、気温差等による無意識の身体的なストレスも多い時期だと思うので、ストレスケアも意識していきたいと思います。脳機能を高めるために、知識を持って意識していればすぐにご協力、ありがとうございました。



り入れられる食材や生活習慣を多く学ぶことができたので、できるところから実践していきたいと思いました。

(伊藤希恵さま)

- ・ 子供の時から疲れたら甘い物を食べる、頭を使う時は甘いものを食べた方がいい、TVのドラマの「ドクターX」で、主人公が手術のあとシロップを一気飲みしたり、脳には良いこと、と、それが常識で生きてきたのでびっくりでした。脱水症状で甘いものが欲しくなる原理も、まさかの理由で面白かったです。私も、ストレス太りについて周りの人を思い浮かべた時に、あー、これかも、と思う人がいて、早くその人に伝えてリラックスする何かを伝えたいと考えていました。脳を使っても普通の身体なら糖は足さなくても足りているであろうということ。脱水症状でも甘い物が欲しくなる理由。(大桑久美さま)
- ・ 糖分の使われ方を初めて知り勉強になりました。(釘宮千鶴さま)
- ・ 脳のエネルギーとして利用可能な糖が、常に一定量保たれるようになっていることを初めて知りました。また、食事で摂取された糖や、脂肪や筋肉の分解によって生産された糖が、優先順位に則って利用されることを知りました。コルチゾールの分泌を抑え、セロトニンの分泌を促すような生活スタイルで脳と腸に優しい生活をしようと思いました!脳機能を高めたり、アルツハイマーを予防する食事が有効であることや、メラトニンの分泌や神経成長因子の増加に繋がる様々な食材も知ることができました。コーヒーチェリーとアロニアは初耳の食材だったので調べてみます。(山田紗希さま)
- ・ 生活習慣の積み重ねがアルツハイマー型認知症につながるがよくわかりました。食べ物、冷え、睡眠、ストレス…現代人はアルツハイマー型認知症になる要素がとて多いと感じます。正しい知識を得て、認知機能を保ち健康寿命をのばせるようにしたいです。肉を食べる時、野菜と一緒に食べることは、理にかなっているのだなと思いました。ブルーベリーを毎日食べていますが、よりポリフェノールが豊富なアロニアにかえてみたいと感じました。(野村麻由さま)
- ・ この話を聞いた時に最近ノーベル賞を受賞した真鍋さんが浮かびました。ニュースを見た時90歳とは思えないほど元気でしっかりしていたので驚きましたが、今日の講義を受けて、誰でも日々質の良い食事、適度な運動、十分な睡眠を取れば真鍋さんのように90歳でも元気でいられるのも不可能じゃないんだと感じました。(玉谷成海さま)
- ・ ストレス太りは科学的に根拠があるということ。怖いと思いました。仕事のパフォーマンスを上げたいなら甘いものを食べて残業するのではなく、適度な時間で切り上げてバランスの良い食事をしっかり摂ったり、運動や趣味の時間などでのストレス解消をしたり、十分な睡眠をとったりすることを大事にした方が良いということがよくわかりました。感覚としては分かっている、レクチャーを受けたことで根拠に基づいた具体的知識として理解できてよかったです。(中島愛子さま)
- ・ 糖質と脳機能の関係性について、重要なのに知らないことばかりで、非常に勉強になりました。マスコミやPRに騙されないようにするためにも、改めて食品の機能と身体への影響の繋がりを理解することの重要性を痛感しました。又、具体的な食材名等、日常で取り入れることができる情報を入れて頂き、実践的なので行動に移しやすいです。有難うございました!(鶴丸麻衣子さま)
- ・ メカニズムを理解することで情報を見る目を養えていると感じています。不調があっても病院に行っても何となく薬をもらって、結局何となく良くならない、という人たちに対してのアプローチのヒントがたくさん詰まっていたと思いました。ストレス太りのメカニズムが勉強になりました。また、筋トレをして、かつ、プロテインを常用している人の、体の中で起こっていることがよくわかりました。(田中晴子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 日頃高齢者施設で働いているのでアルツハイマーの方にはたくさん関わっています。漠然と自分自身にも可能性があると不安は感じます。今回、食事や運動によって予防できるかもしれないということがわかり、大変参考になりました。(小林亜紀さま)
- ・ ストレス太りのメカニズムに続き、ここでは”クレービング”ということが何故起こり、なかなか断ち切れない状態になるのか。”習慣”という言葉では片づけられない、体内でホルモンレベルで微細に起きている様々な変化が、私たちの行動を生体反応としてコントロールしているという部分に注目したいですし、とても納得できました。講義の構成がとても理解しやすい流れで作られていると感じています。前回の糖質のお話から今回のお話を聞いて、より理解しやすかったです。また、今回の内容もすべてが繋がりある内容で全体像としてとてもよく理解できました。今日の内容についての補足で感想ですが、自分にとって理想のプライマリーフードを選んでいく、そんな環境を作って行くためにも、私たちの大切な脳を健康できちんと機能する状態に保っていく事がいかに大切かと学びました(ウイリアムス奈緒さま)
- ・ アルツハイマー型認知症がiii型糖尿病であることは、初耳でした。人は、幸せや快の感情を感じるホルモン分泌を起こすことで、心の安定(ホルモンバランス)を保っているが、不足すると甘いものを欲する。今回は、これまで個人的に学んできた漢方・メディカルハーブの領域がすべてリンク付いた印象です。学んで良かったなーと改めて思いました。楽しかったです。(小林摩李穂さま)
- ・ 私は過去の記憶が思い出せない事が多く、記憶力は年齢と共に減るばかりだと思っていたのですが、これからは年齢ばかりのせいにするのはやめようと思いました。また、それらを改善する方法も、普段から取り入れ易い事ばかりで、適度な運動やきちんとした食事(適度な炭水化物も含む)等、早速出来る事から実践したいと思います。今回も盛り沢山の内容でした。一瞬たりとも聞き逃せず、印象に残った事ばかりで1つに絞るのが難しい程でした。来月も楽しみにしています。ありがとうございました。(鈴木美紀さま)
- ・ 印象に残った事はストレス太りの仕組みです。びっくりです。ストレスマネジメント大事ですね。(小出淡也子さま)
- ・ ストレスの影響は本当に怖いなあと思いました。脳が小さくなるという事実や、ストレス太りのメカニズムの中で、筋肉が溶かされるなんて本当にストレスは悪魔そのものだと思います。脳や、耳の構造も少し知ることができました。体の構造もちゃんと理解しながら栄養学を学んでいきたいです。この度もありがとうございました。(須佐李絵子さま)
- ・ 難聴と認知症の関係が衝撃でした。また、血行が滞ると高温が聞こえにくくなるも驚きでした。年寄が低音で話す悪口だけが聞こえる理由にも納得でした。毎回、充実した講義内容で時間があっという間です。ありがとうございます。(花井深雪さま)
- ・ 「体のサイズやストレスで脳のサイズは減少していく」これはとてもショッキングでした。勿論これまでも肥満がもたらす弊害(高血圧や癌のリスク上昇等)については様々挙げられていますが、糖尿病について、脳と密接な関係である事を学び、改めて軽視できない病であると認識致しました。日々ストレスを溜めないように生活することが大切だと思いました。(岩下倫子さま)
- ・ 脳のエネルギー源は糖(グルコース、ブドウ糖)そして、糖が足りなくなると、それを補うために脂肪から、それも足りなくなると筋肉から補われていくというメカニズムを理解できました。摂り過ぎ、摂らな過ぎに気を付けてバランスよく食べると、その他の微量栄養素の相乗効果でも脳の組織の栄養になりこころとカラダのリズムを整えてご協力、ありがとうございました。



くれる。食べ物のそれぞれの栄養を理解して食べていくことの大切さを学びました。自分も意識して、改めて実践していきたいと思います。色々な情報などで自分の中で固定概念で思いすぎていることが整理できて納得できたことです。(斎藤富美代さま)

- ・ 糖をたくさん取るから良いという訳ではなく、たくさん取った分余った糖は脂肪へと変わってしまうこと。また、バランスのよい食事をとっていたとしても日々強いストレスを感じていると正常な働きをせず、ダイエットや健康に必要な筋肉が脂肪へと変換されてしまうこと。こういった体や脳の仕組みからストレスや過剰な摂取が脂肪を増やし体を太らせ、認知症や心不全など様々な病気を引き起こすことにつながるんだと理解できました。(藤井友香さま)
- ・ 慢性的ストレスで脳が萎縮したり、ストレス解消に白砂糖などを含んだ甘いお菓子を取ることで中毒になりやすいことが印象に残りました。体(食べ物)だけに気をつけていれば良いわけではなく、ストレスをためないようにメンタルにも気をつけられないといけないと思いました。大変な時は、人のせいにしてたり自分中心に物事を考えがちになるので、そんなときこそ思いやりや人間性を高めることが大切だと感じました。認知症については親がかなり関心を持っているので、予防になる食べ物をたくさん知ることができたので教えてあげようと思います!(池端千絵さま)
- ・ 糖質過多の状態が続くと満腹ホルモンであるレプチンに対して、脳が鈍感になり満腹感を感じなくなる。幸福ホルモンであるセロトニンが不足していると、砂糖を摂って気分を上げようとする。バランスの良い食事を摂っていても慢性的なストレス下にいると筋肉が自然と糖になり、脂肪になってしまうということです。心と身体はつながっているからこそ、まずはプライマリーフードである心の栄養素を満たすために日頃から心のセルフケアをライフスタイルの中に取り入れることの重要性と改めて感じました。(上杉沙友里さま)
- ・ 脳は重要な臓器で、体は脳を最優先して対応する。【学んだこと】脳は糖分のみを唯一の栄養として一定量満たすように働く。糖分の摂取が足りなければ、筋肉を解かし、多すぎると血管損傷する。体のサイズ、ストレスが大きくなると脳のサイズは減少する。血行が滞ると難聴になり、長期間になると認知症になる。骨への適度な刺激で記憶力向上につながる。こうしたことから、炭水化物抜き、甘いものの食べ過ぎと運動不足は身体を太らせ脳を痩せさせる。複雑な炭水化物をとり、人間らしいライフスタイルが脳から健康を作り出す。ストレスは脳を騙してしまうことを改めて学びました。私は今回も頭と心の栄養で満たされ、ハッピーです。ありがとうございます。(小笠原美穂さま)
- ・ 脳とストレス、糖質との関係がとでも勉強になりました。また、認知症や難聴には冷えが大敵。白砂糖を摂取しすぎると体は冷え、常習生がつくと膵臓がやられインスリンのコントロールも効かなくなるので、糖尿病にもつながります。全ての行動と食事は病へと繋がっているため、人工甘味料も含め、糖質の一時的な快楽を継続することの恐ろしさも改めて感じたので、普段の生活に知識を活かします。次回までに教えていただいた購入先リストの中から魚介類を購入してみます(杉本美喜子さま)
- ・ 印象に残っていることは、私たちのように飢餓状態などでなく、余分に糖を取ればそれは脂肪になるということ。学んだことは、上記の他、血糖値が上がることがなぜ心不全や脳梗塞の原因になるのかや、ストレス太りのメカニズムについて、セロトニンを分泌するために脳は砂糖を取ろうとすること、脱水しているだけでも甘いものが欲しくなることなど、今日もたくさんの学びをありがとうございました。(佐藤有香里さま)
- ・ 脳は、一定に満たされた量の糖分を必要としている。その量は決して、絶対に、どんな方法をもってしても、常にその量を安定していなければならない。そのために体がどんな反応をして糖を補っていくのかということを知りた。講義の内容が結構厚めだったので、もう少しお時間が欲しいと思いました。というか、いつも厚めでとても勉強ご協力、ありがとうございました。



強になりマス!! (武内典子さま)

- ・ コルチゾールが単なるストレスホルモンではなく、正しい身体の仕組みを知る事ができた。ストレスを心理的なものとして片付けていた為、根本的な解決に至っていないのでは?と我が身を振り返り、改めてストレスを感じない溜めない生活の選択をしていきたいと思った。購入リストの紹介がありがたいです。(清水綾乃さま)
- ・ 糖尿病発症と同じメカニズムで記憶力を司る海馬の働きが落ち、アルツハイマー認知症が第三の糖尿病といわれることに驚き、改めて膵臓を健康に保つこと、筋力を保つために体を動かすことの大切さを学びました。脳機能のために酵素が必要であること、脳細胞ダメージの修復、脳細胞増加に効果的な食材も分かってきており、そうした食材を意識的に偏ることなく取り入れていきたいと思いました。豊富な食の誘惑、ストレス、便利な生活と脳との関係がよく分かり、どう気を付けていけばよいのかを具体的に理解できたことです。
(衣斐章子さま)
- ・ 慢性的な高ストレス下では、コルチゾールの作用で起こす仕組みに驚きました。ストレス太りの認識を改めることができました。また、脳機能について、記憶力を司る歯状回の細胞がきちんと生まれ変わる為に、筋力を保つ適度な運動、インスリンの適度な分泌に関わることも新たな学習でした。喉の渇きで、甘い物を探すようプログラムされていることは軽い衝撃でしたが、膨大な遺伝子情報の元に生きているんだと感じました。脳機能のための具体的な食品や栄養素が分かり実践しやすいです。簡単な認知症テストは早速家族で試し、盛り上がりました。今のところセーフのようです(へへ) (西島美恵子さま)
- ・ 脳がより良く機能するためには、神経伝達物質の素となる酵素が必要というところが印象に残りました。脳の海馬の中にある歯状回の細胞は90歳まで生まれ変わるということがとても驚きでした。カテプシンBというホルモンが筋肉から分泌されるとのことで運動不足を解消しなきゃなと思いました!ヨガは続けてますがもっと筋力アップのヨガも取り入れて行こうかなと思ってます。(下田貴保さま)
- ・ 一番印象に残ったことはストレスと脳の部分です。食事以外でも体が太っていくという仕組みを聞いてとても印象的でした。いかにストレスが体に影響してくるか勉強できました。脳と糖の関係性もわかりやすくてとても勉強になりました。今回は野菜などの素材がどの栄養素を持っていてその作用なども書かれていて、ただそれを聞くだけではなく自分でももっと理解をしてもっとより食べ物の持つ意味や作用や栄養素などについて勉強したいなと思いました。そして生活にも取り入れていきたいなと思いました。(深田朋見さま)
- ・ 疲れている(ストレスにさらされている)時にどうして甘いものが欲しくなるかがわかって、納得しました。脳に砂糖が足りないというわけではないことがわかったので、おやみやたらに疲れているからと言って、砂糖をとらないようにきをつけようと思いました。脳のお話でも、一つの食材だけでなく、様々な食材が相互作用し合っていて、ホールで考えることの重要性を改めて実感できてよかったです。改めて食材に感謝して、様々な食材をバランスよく、美味しくいただくと思いました。(オシロ麗さま)
- ・ ブドウ糖の体内での使われ方の順番が非常にわかりやすかったです。脳には余計に糖が運ばれるわけではないので、必要量以上に糖を摂る必要がないことを多くの人知ることが大切ですね。誤解している人が多い気がします。とても勉強になりました。ストレスがかかっていると筋肉から燃えていく、それはコルチゾールが沢山出て血糖値を上げ、身体が無理をして頑張っていることも表しているんですね。また、冷えが難聴と関係していることも勉強でき、参考になりました。身体ってつながってますね。そしてそれを調整するのも食べ物である、自然のパワーおそるべしです。(小林玲子さま)
- ・ 糖の種類と体内での使われ方。詳しく教えて頂きました。ストレスとの関係。砂糖中毒。糖の取り入れ方によって
ご協力、ありがとうございました。



認知症や心不全、脳梗塞など影響が出ること。改善には腸内環境を整える事。仕事上でも認知症や心臓、脳の病気を持っている方も多いので改善出来そうな事はお客様やご家族にもプラン提供してみます。

(中川なぎささま)

- ・ ストレス太りは実際にある。ちゃんと説明できるのだということがわかりました。甘い物を食べたいと思った時に砂糖を補給することは身体にダメージを与えることだとわかりました。大変わかりやすかったです。最新の知見を聴くことができるのが嬉しいです。(織田千尋さま)
- ・ ストレス太りの仕組み、フィチン酸の効能。マフィンとお茶が美味しかったです。(佐々木美穂さま)
- ・ 頭を使うとやせるような気がしていました。たくさん甘いものを食べても頭を使えばカロリー使うのかなと思っていました。美味しいものを食べると、脳も体も思考がかわれそうです。(川嶋あすかさま)
- ・ ストレス太りの仕組みを勘違いしていたので、正しく理解できて良かったです。毎回、新鮮な発見、気づきがあって本当に楽しいです。残りのレクチャーも楽しみにしています。(石井祐子さま)
- ・ 脳には、安定的な栄養供給しか行われないうことが判ってびっくりしました。ストレスもアルツハイマー病の原因になるとわかった。脳の働きがわかって良かったです。これからもっと睡眠を大切にしていきたいです。マフィンの美味しさにもびっくりしました。(栗原真姫子さま)
- ・ 自分はきっと早くに認知症になるんじゃないかと思っていたのですが、メラトニンが分泌される食物をよく口にしているので、そして、睡眠の質も悪くないので、案外大丈夫かもと、ほっとしてしみじみ思いました。やはり腸内環境だなと実感しています。(北村紀子さま)
- ・ 脳には必ず安定的に糖が供給されるシステムになっていること。ストレスが肥満を引き起こし、脳を小さくすること。ストレスは精神的なものだけでなく、肉体的に与える影響の大きさに驚きです。(本田真由美さま)
- ・ 体のサイズが大きくなるにつれて、脳のサイズが小さくなる事実には驚きました。(佐野環さま)
- ・ さくらんぼにメラトニン量が多く、セロトニンは食べても脳に行かないが、メラトニンは脳に行くこと。マフィン美味しくいただきます。いつもありがとうございます。(田中裕規さま)
- ・ ストレス太りは本当だった。ストレスで脳も小さくなっていくこと。何気なく日常口にしている糖について知ることができて良かったです。選んで食べることの大切さを改めて考えさせられました。(杉山きよ子さま)
- ・ 糖と脳と筋肉と脂肪の関係が具体的にわかりました。これから自分自身も認知症対策をしなければ!!な年齢なのでとても参考になりました。学んだことを直ぐに実生活で使えるように教えて頂けるので、とてもありがたいです。(井上真由美さま)
- ・ 脳はすごい!受験生を抱える身としては、まずはバランスの良い食事。改めて、食事から摂る栄養素の大切さを知りました。誤解していた部分があったことに気がつきました。若いので高校生の食事を軽く考えていましたが、大変なこと。(中野真貴子さま)
- ・ 甘い物は必要ない事は知っていましたが、本当でした。”ストレス太り”は都市伝説ではなかった。時々、甘い物が欲しいと思うのはなぜだろう。なぜ食べてしまうのだろう。の疑問が解決されました。Stressed ⇒ Dessert

ご協力、ありがとうございました。



が逆さ言葉になっていることに驚きました!(岩立晴子さま)

- ・ ストレスで太る、水不足・スキニシップ不足で甘いものほしくなる、炭水化物抜きダイエットの仕組み、長期でやると脳がやられる。砂糖を食べ過ぎるとレプチン抵抗性。やっぱりバランスが大切だな。脂肪が少なくなって、筋力がつかなくて、体力も無くなった時があったからきをつけよう。カリフラワー食べよう(清水英美子さま)
- ・ 砂糖と満腹感。甘いものばかり摂取しているとレプチン抵抗性になって満腹感を感じなくなる。具体的な食品(後藤恵美さま)
- ・ ストレス太りは過食が原因ではなかったこと。難聴と認知症が関係していること。糖尿病とアルツハイマー病が関係していること。知らなかったこと、思い込んでいたことに気が付けた!具体的な食事を教えていただけること。(植木清佳さま)
- ・ ストレス太りが生理的におきるということにびっくりしました。脳を守るため生活を変えたいと思います!!(白石由美さま)
- ・ 周りにダイエットしても、筋肉からなくなって、脂肪が残っている人がいて、すごいストレス下にあった人なので、納得できた!スコーンがとても美味しかったです!(鳥飼えりさま)
- ・ 甘いもの欲求にオキシトシンが関与していることを初めて知りました。ストレスが太りやすい体質をつくりだすことが知れた。Veganのスコーンが美味しい。(内城麻理子さま)
- ・ 筋肉と糖のことをいつも説明していただいていたのですが、今日のセミナーで聴いてよりクリアに理解できました。とても面白かったです。個人的なBACCの多い食品についても教えていただきありがとうございます(沖桜子さま)
- ・ ストレス太りは過食によるものが全てだと思っていましたが、その本当のメカニズムを知り衝撃的でした。また、デスクワーク中に疲れた時には糖質が足りていないと思い込み、つい甘いものに手を伸ばしてしまうことがあったので、それよりも今後は上手にストレスを減らしたり、脳機能をUPさせる間食を選択することを心がけようと思いました。ストレス社会なので、自分だけでなく家族や友人にも知ってもらいたいと思うような内容でした。前回までの内容から繋がっている部分もあり、理解が深まりました。また、現在の科学では明らかになっていない部分も含め、エビデンスベースで説明してくださるため、とても信頼でき、今回も学びの多いレクチャーでした。(匿名希望)
- ・ 認知症になる要因は様々あることを学び、年齢とともに衰えていく部分もありますが、食事や運動等自分で気付けられることもあるので、変えて行けるところは、少しずつ変えていきたいと思いました。レクチャーを受けていく中で自分自身の生活を色々考えたり、見つめなおしたりすることができる。(匿名希望)
- ・ 脳のサイズ。脂肪はすぐついてしまう割に、落とすのが難しいイメージがありました。が、甘いものを食べすぎでそもそもその状況(グルコース不足)にならないことが問題なのですね…。それでゼロキロカロリーの購入をメディアにあおられている私たち。質の良いものを適量食べることが大切だなと思いました。コーヒーチェリー、アロニア等をレクチャーにより初めて知りました。具体的な食品の紹介を頂けるのは、実生活に活かしやすく大変参考になります。日本の食品等、入手困難な場合がある反面、海外にいるからこそ入手可能な食品にも恵まれていると思います。ご紹介いただいた食品を早速探してみたいと思います。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 慢性的な高ストレスで太ったり脳が萎縮する仕組み。脱水症状でも甘い物が欲しくなる理由。砂糖不使用のマフィンとてもおいしかったです。(匿名希望)
- ・ 今までの講義の復習も交えての内容で、少しずついろいろなところがつながってきました。大学で栄養学を学んだにもかかわらず、内容は新しく聞くことが多く、またレベルも高いので、やや難しく感じますが面白いです。脳と体に良い食事を少しずつ実践していきます。もう少しゆっくりじっくり聴きたいです。(匿名希望)
- ・ 今日とても興味深い内容でした。脳と糖とストレスの関係。ストレス太りが本当であるメカニズムが知れて勉強になりました。ストレスがかかった時、甘い物が食べたくなくなっていたけれど、回数を重ねて受講しているうちに、メカニズムがようやくわかってきました。(匿名希望)
- ・ 若年性認知症チェックシートでチェックが多かったのが心配。まず、甘い物が欲しくなったら、水を飲むことを実践したい。(匿名希望)
- ・ 太ることで脳が縮む。やはり自分に合ったバランス食で身体を保つことが大切だと思った。白砂糖がなぜよくないかの理由がよくわかりました。PI8の写真はビックリです!(匿名希望)
- ・ メラトニンが食事で摂れること。脳に良いこと悪いこと。食事の影響。中々覚えられませんが、ひとつずつ良い事を生活の中に取り入れて実行していこうと思います。(匿名希望)
- ・ 体重の増減が大きい方なのですが、特に増加が及ぼす全身への被害に背筋が凍る思いがした。心身ともに健康に過ごすためにも食生活に気をつけ、節制していきたい。講義時間が60分と短いのでどういったものか?と思ったが、非常にコンパクトにまとまったお話が伺えた。食材につき具体的に挙げられていたので、初心者でも大変わかりやすかった。(匿名希望)
- ・ Stressed spelled backwards is desserts. 今までのエッセンスが含まれ復習になること。(匿名希望)
- ・ 血行と認知症には関係があること。やっぱり運動はよいのだと思いました。糖が使われる順番がよくわかった。耳の話、メラトニンの話、脳に必要な栄養成分…一つ一つは聞いたことがあったり、家族親戚などに思い当たることはいくつもあったりでしたが、それが全て繋がっていく感覚が今回もありました!この感じを得られることが、ホリスティックに栄養学を学んでいるということなのだなど、思います。(匿名希望)
- ・ 糖がコンスタントにしか脳に供給されないという事実を知ること、糖分“甘いもの”との付き合い方を見直そうと思いました。糖分の摂りすぎの危険性、脳に必要な食べ物。妹がかつて私より細かったのに今は私の4割増しで、そこまで食べているふうでもなく仕事でもよく動かし睡眠など私よりも取っているのになぜだろうとずっと不思議でした。本人はストレス太りだと言っていて、私は内心そんなことあるかい!と思っていたのですが、今日の講義でああそうだったのか…妹自身が一番よく分かっていたのだなあ、と。抱えるストレスを一足飛びに解消するのは難しいですが、深呼吸など取り入れやすそうなことから伝えたいと思いました。(匿名希望)
- ・ アブラナ科の野菜が脳の栄養になることを知り、もっと食べようと思いました。(匿名希望)
- ・ 脳へは、一定量の糖が安定的に運ばれる仕組みができているということ。ストレス太りの仕組み、睡眠が脳にとってどのように役立っているか。糖が足りなくなった場合の脳への糖の供給の仕組み。(匿名希望)
- ・ 脳に必要な糖は一定量で決まっていること。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 糖分はホールフードで摂らないとダメ。甘い物が欲しい時の原因がひとつではないことが判りました。
(匿名希望)
- ・ 甘い物を欲している時は、脱水している可能性がある。(匿名希望)