内側から綺麗になるホリスティックスキンケアと怖い身近な経皮毒

★
5.0

満足	まぁ満足	どちらでもない	やや不満	不満
100%	0	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。

私は美容に関してはあまり気をつけておらず、洗剤なども安いものを使用していました。講義で柔軟剤のナノ製品の透過性の異常な高さに恐怖を感じ、早速洗濯石けんに切り替えて洗いました。汗臭さを消すために柔軟剤の香りに頼っていましたが、石けんでも充分汗の臭いは消えるなと思いました。無臭なのが自然なんだと実感。今後は体に安全なものを使用していこうと思います。化粧品も裏の表示を見たら冷や汗。何となく目が腫れやすいので、市販の成分表示が怪しいものは避けようと思いました。薬局で化粧品や制汗剤などを物色していたら、思いのほか危険物質が多くて本当に怖いなと思いました。今ここで学べて良かったです。趣味でアロマオイルのマッサージをやっていたのでエッセンシャルオイルを使って石鹸や日焼け止めを手づくりしてみようと思っています。危ないものを知っていくと、つい神経質になってしまいますが、楽しみながら健康を目指すことを忘れずにいたいと思いました。食べても安全な基礎化粧品やボディクリームを自分の体に合わせて配合を調整して、楽しみながら作ってみようと思っています。また、病院では亜鉛華軟膏という名称でオムツかぶれの予防に使っていました。安全が確認されているものが臨床でも活躍していて、なるほどなと思いました。日焼け止めに使えるとは知らず興味深かったです。今回もたくさんの貴重な学びをありがとうございました。（村田有以さま）

一般的に売られているパーソナルケアに含まれている健康に害のある物質を教科書的に知るのではなく、具体的にどのような売り文句の商品に含まれている可能性が高いのか、そしてどのような商品を選ぶべきなのか、というところも教えてもらえるので実生活に生かしやすいです。新型コロナウィルス感染対策として店先で除菌液が置かれていることも普通になりましたが、よく見ると「エタノール」と書いていないものも多いです。店からしたら売り上げに直結するものを販売するでしょうから仕方ないかもしれませんが、何も気にせず使用している人が多く、怖いなと思いました。（中島愛子さま）

・ 子供のアトピーと自分自身化学物質過敏症になりかけた（両方大分良くなっていますが）ことがあったので、洗剤や肌に触れるもの使うものは極力余計なものは避ける方針ではいましたが、どんな成分がどうなのかなど、そこまできちんとは調べたりはしていませんでした。日本ではかなり基準が…というところでちょっとため息が出てしまいそうになりますし、やはりスーパーで普通に売ってたり、CMやってるんだしそんなに悪いものが使われてい

るはずない、という考え方の方も多いなあとは思います。というかまあうちの旦那さんはそうなもので。説明する時など今後活用させていただければと思います。満足です。内側と外側からでの具体的なスキンケアの方法を深く学ぶことが出来て良かったです。ありがとうございました！（松原由記世さま）

・ これまで化粧品などの成分表示は気にしてこなかったため、日本の基準が杜撰で…というのは驚きました。企業がこう言ってるんだから…というような思い込みが危ないことに気づけてよかったです。これからはもっと化学物質やオーガニックにアンテナを張って化粧品や柔軟剤を取り入れていきたいと思いました。満足です。具体的にどういう成分がどう危険なのか、どういうものを選ぶべきなのかが理解できたため。（菊池穂南さま）

・ 今まで化粧品などは価格でしか判断してこなかったので成分に経皮毒があることが衝撃でした。講義後から何気なく使っていた日焼け止めなど成分が気になるようになったのも良かったと思っています。アロマウォターが気になり自分でも調べてみると沖縄で作られたシマ月桃の化粧水ができていたので使ってみたいと思います。また、柔軟剤に関してもいいにおいものを優先に考えていたのですが、ナノがアレルギーのリスクになる可能性を知らなかったのでいい勉強になったと思っています。満足です。全然気にしていなかったことに目を向けれるようになったので良かったと思います。（宮城幹季さま）

・ 私たちの身の回りには実に多くの怖い日用品が溢れているんだなと思いました。おもての表示を見ると「殺菌効果があります!!」「シミの改善!!」というように、いかにも良さそうと思えるような表示で、一見すると安心＆安全な気もしますが、裏を見てみると毒だらけという、知らないということはなんとも恐ろしい事だと思いました。衝撃的だったのは、生理用品やベビーパウダーにも卵巣がんになるものが使用されていたなんて・・・中2の娘がいるのですが、そこまで気にせず生理用品を購入していたのでショックでした。安全なものを早急に探します。経皮毒の部位別浸透度も驚きました。お肌を健康に保つホリスティックなライフスタイル10箇条はどれも今すぐに始められることばかりですので、早速実践していきます。紫外線に対する考え方も変わりました。1年中紫外線対策していました。紫外線を避けることで結果としてシミが増えるなんて驚きました。日光浴をすることでビタミンDが生成されて卵巣の若さを維持したり、カルシウムの吸収も促され、適切な日光浴は必要なんだと感じました。森先生がおっしゃっていたように歳に抗うアンチエイジングより、年齢を重ねることを前向きに捉えて心豊かに生きるウェルエイジングが出来たら充分に幸せだなと思いました。それから、お肌のターンオーバーを促すために血管を健康保ったり、血をサラサラにしたり、老廃物を排除したり等するにも、身近な食べ物を取り入れたりドライボディブラッシングや手足のマッサージなど、すぐにできることばかりですので日常に取り入れて行きます。お客様から庭で採れた無農薬のレモンを頂いたのがあったので、毎朝飲む緑茶にレモンの輪切りを入れて飲んでみたら美味しくて、カテキンパワーで血管も綺麗になるし、ケルセチンでゾンビ細胞も除去できるしすご～く温まりました。大満足です。（松本枝里さま）

・ できるだけ天然のものを使おうと心がけてきましたが、今回も知らないことや気づきがたくさんある講義でした。まずは、レチノール！たまたま見たYouTubeで「すごくいい」と勧められていたので、買って使っていました。夜しかダメやパッチテストのことをかなり念入りに書いてあったので???だったのですが今回の講義で分かりました。今回学んだ怖い成分が入ってないか、今使っている化粧品類をチェックしたのですが、数が多すぎて、そして似たような名前だったりして、たぶん大丈夫かな?というのが正直なところです。20年くらい前にアロマの資格を取って、当時は、手作り化粧品も挑戦していましたが、気づけはやめています。毎年12月に化粧品一年分をまとめ買いしてきましたが、今年は買うのをやめて、手作りに移行していこうと思います。そのほうが、肌にもお財布にも優しいです。 また「日本人には日本の薬草やハーブ／精油がDNAと共鳴する」ということ初めて知りました。実家でできたユズやハーブを取り入れてみようと思います。 そして、「天然＝安全」「保存料＝危険」というふうに安易にとらえがちだということも、わかっていたつもりで理解してなかった！と気づきました。肌の健康にビタミンCやコラーゲンはよく聞きますが、「グルタチオン」と「硫黄」が大切ということは、初めて聞きました。具体的に何を食べたらいいかもわかりました。ストレスや肝臓や免疫でも学んだ食材とも重なりますので、食べつ

つ、「肌にも肝臓にもストレスにもいいんだな、ムフフ」と思いながら食べようと思います。「便秘で鼻の毛穴が開く」も衝撃でした。確かに、若い時便秘がちだったときは毛穴が気になっていたと思います。今は全然便秘でないので毛穴は気にならないかも！です。 洗濯洗剤は、子供が赤ちゃんの時は重曹やせっけんでこだわっていました。一度、柔軟剤で洗った下着を着せたら湿疹が出たことがあり、怖いなと思ったこともあるんですが、10年経って、気づけば、今はCMにつられて買っていました。ナノ化された化学物質を使っているとは。反省。洗剤は数が多すぎて、買う時頭が混乱します。そして、洗浄力の違いもよくわからない！なので、重曹と液体せっけんにしていきます。お肌のシミと紫外線について、夏でも日常生活であまり神経質に日焼止めは使わない（ファンデにはついている）ので、夏は腕は黒くなっている私。美意識が低いと思ったりしましたが、冬には戻ってきているし、今くらいでちょうどいいかなと思いました。アンチエイジングでなくプロエイジング！私もそのスタンスでいこうと思います。今回、他の点で気づいたことは、「良いことをやっていたのに、気づけば、やってない、忘れていることが多い。つい利便性や値段だったり、時間がないからと流れてしまう。」ここ10年は仕方なかったなと思いますが、気づくことができて良かったです。そして、ここまで栄養学で学んだことも、日常になりつつあることもあれば、また元の習慣に戻ってきていることもある！と気づくきっかけにもなりました。大満足です。（山本有希さま）

・ 今回のレクチャーも知れば知るほど、自分が今まで気を付けてきたと思っていたけど、中途半端な知識で、耳ざわりの良い謳い文句を見抜けていなかったと反省するばかりの内容でした。元々肌が弱くかぶれやすいため、強い成分のものは避けていましたが、それでも良いと思って使っていた石鹸には、箱を見たら酸化チタンがちゃんと入っていました。今朝から持っている日焼け止めや化粧品の成分をもう一度見ているんですが、小さいものはチューブには記載されておらず、箱にしか書いてないので、すでに捨ててしまっているものは、分かりませんが、そのチューブ容器にも経皮毒となるフタル酸が使われているとなると…もはや市販品はほぼ使えないということになるのかと思います。ショックだったのは胎盤から芳香剤の香りがする妊婦さんがいるということ…お母さんの選択で、赤ちゃんは産まれる前から化学物質に曝されていることが、本当に無知の恐怖だと思います。アトピーやアレルギーの子どもさんが多いのも納得ですね…もっとこのような知識が広まって、せめて妊婦さんだけでも安全なものを使ってほしいと切に願います。冷えのレクチャーに引き続き、やはり今回もターンオーバーには毛細血管の健康が重要ということで、私がしっかり取り組まないといけない項目だ！とあらためて感じました。最近は、意識して緑色の野菜を味噌汁に入れたり、何らかの形で毎日摂るようにしているのですが、ルイボスティーもまた飲み始めようと思いました！帰国後の尋常ではない肌荒れについて、先生から理由を教えていただいたおかげで、昨夜はいつもよりぐっすり眠れた気がします。ここ数ヶ月、洗剤を変えたり石鹸を変えたり、料理のときにも手袋が欠かせず、いつもワセリンで手はベタベタで…少しずつマシになっているものの、ずっとなぜなんだろう??と思いながら、先の見えない不安に押しつぶされそうでした。理由や理屈を知るということが、いかに大切かが分かりました。個人的な質問で申し訳ありませんでしたが、本当にありがとうございました。もちろん今回も大満足です。（田室あゆみさま）

・ 今まで、これは大丈夫 と思っていた物がダメだった事に、またショックを受けています。しかも、終わった後に確認したら微粒子とまで書いてありました。それに、まだもう一本、新しいのがあり、重ねてショックでしたが、もうとても怖くて使えませんので、やむなく捨てる事にしました。さらに、頂いたホワイトチョコもあったので、食べるのはもってのほかと迷わず捨てました。たとえ手作りでも、正しい知識で作らないといいとは限らないのだなーと改めて感じています。無知の怖さをひしひしと感じます。正しい知識を得る事がいかに大事かを教えて頂きました。気になっていた日焼け止めも自分で作れるということも分かり、とても嬉しいです。市販のものはやはりダメな物が沢山入っていました。ファンデーションは元々使っていなかったのですが、ルーセントパウダーを使っていたので、それも挑戦してみようと思います。とても満足しています。このレッスンだけでもこの講座を受けて良かったとつくづく思います。これからのレッスンがとても楽しみです。（川原直子さま）

・ 経皮毒について、良くないとは思っていましたが、「ナノ化」がこんなに危険だとは知りませんでした。また「オーガニック成分配合」は「オーガニック認証」とは全く異なるなど、一見良さそうに思えてしまう表示がむしろ要注

意というのは本当に気を付けないといけないと思いました。食べ物以外でも、化粧品や肌に触れる布など、身近に様々な危険が潜んでいますね。少子化が問題となっている昨今、国策として、産業保護に偏らず、必要な知識の教育をして欲しいと思ってしまいました。とても満足です。今回も新しく知ることが多く、なかなかすべては覚えられないのですが、成分表のチェックや、できるところから生活に取り入れていきたいと思います。
（廣谷玲子さま）

・ ナノ化されたものが血中にまで浸透されることは知りませんでした。自然なものをできるだけ使うことが大事だなと改めて思いました。煎茶は好きなので今あるものが無くなったら、粉末のものを買ってみようと思います。またドライ ボディ ブラッシングもやってみようと思います。（辻廣里栄さま）

・ 手持ちの日焼け止めにベンゾ系の成分、入ってました。消費者もきちんと勉強しないとダメですね。できるだけ自然素材のものを選ぶようにしたいです。シリコンラップも取り入れようと思いました。本日もためになる情報が盛りだくさんでした。ありがとうございます。早速JAVAのコスメガイドを注文しました。（辻美保さま）

・ プラッチック容器での保存してたので耐熱ガラス容器に変えます。購入する時には必ず成分表示の確認をして購入するようにします。海外では規制がかかっていても日本では規制されていないものが多くあり自分や家族の体を守るためにも知識を得ることがとても大事だと思いました。たまに柔軟剤やハンドクリームなど手作りしていますが今回教えていただきましたレシピ日焼け止めなど手作りしてみたいと思います。自然素材の基礎化粧品を選ぶ事が大事でホリスティックなライフスタイル10箇条を取り入れる事で健康なお肌を保つことができる事がわかりました。今回もとても学び多いレクチャーありがとうございました。（明石稔子さま）

・ 購入時に裏の表示を見ても知識がなければ選べないので知ることができてよかったです。危険な成分が入っているにもかかわらず店頭に並んでいること、知らずにこれまで使用していたことはショックでした。スキンケアについて見直したいと思っていた時期だったので、今回も本当にためになるレクチャーでした。早速、福岡にある精油とアロマウォーターの蒸留所へ体験に行ってきました。こちらで購入したアロマウォーターを化粧水として、あとは教えていただいたレシピを参考にお気に入りのスキンケア用品を揃えていきたいと思いました。
（木下由美子さま）

・ パーソナルケアの危険な成分をわかりやすくまとめてくださっていて、自分の使っている化粧品等を考え直すきっかけとなりそうです。経皮毒の部位別浸透度もとても知りたいことが明確でした。お友達にも生理用品について教えてあげたいです。普段使っている化粧品の全成分を調べてみました。なるべく気をつけているつもりでしたが、仕上げのフェイスパウダーにはタルクが使用されていていました。危険性を知った上で、使用する部位、メリットとデメリットを天秤にかけて自分で決めていくのが必要だと感じました。アロマオイルは好きなので、これからは製法にこだわって探してみようと思います。（島未来さま）

・ 食品は成分表を気にして購入するにも関わらず、スキンケア、洗剤などの生活用品は全く気にしたことがありませんでした。なので、初めの第一歩として生活用品も裏の表示をみて買う習慣を新たに取り入れたいと思います。そこは自分のペースで、今使ってるものがなくなったタイミングで一つずつ見直していこうと思います。食べ物は栄養として吸収されることが容易く想像できましたが、自分が軽んじていた皮膚吸収による影響の大きさに大変驚きました。私は香りが強いものが苦手なので、なんとなく自然素材っぽいものを選んでいました。しかし、早速授業後調べてみると自分が幼少期から愛用している石鹸にも危険な成分が使用されていることが分かり、ショックを受けています。赤ちゃんが使えるものでも、体に優しくて安全とは限らないのですね。正直、使用できるものが身近なお店にあるのかはかなり疑問ですが、授業で解説してもらった最低限避けるべき化学物質が入っていないものを選びたいと思います。一つ授業が終わる度に、今度は今日学んだことから何をしてみようかなと自分の生活にアウトプットできるのがとても楽しいです。そして、世間の評価や情報に流されずに、自分の目

でみて本当の意味で体と心に優しいものを選ぶことができる人になりたいと思います。その練習を日々していきたいと思います。危険な化学物質だけでなく、使用目的やどんな製品に含まれているかも教えて頂けてありがたかったです。今まで全く気に留めてこなかった私は、その化学物質の名前にも馴染みがなく、想像がつきにくいからです。皮膚の講義でスキンケア、洗剤類に留まらず、プラスチックの話まで幅広く学べて内容が濃く充実していました。日本だけに留まらず、海外で起きていることも学べることで、日本国が許してるから体に良いものだという概念が自分からなくなったのはとても大きな収穫です。毎回目から鱗の楽しい授業ありがとうございます。（上田貴代さま）

・ 今回のレクチャーで食品、化粧品、洗剤等の生活用品を購入する際は知識を得た上で必ず記載されている成分表示確認の必要性を改めて感じました。経皮毒の危険性や、ナノ化された成分を疑問視する記述については以前目にし注意はしていたのですが、使用されている容器の添加物について今日聞いた時は驚きと同時に‘‘確かに・・そこが抜けていた・・‘‘と認識しました。私は365日天候に関わらずUVクリームを朝、顔からデコルテまで塗った後家事を始めていました。日焼けやシミ予防と信じていたのです。カルシュウム吸収の為にビタミンDが必要なのは知っていましたが、ビタミンDの濃度が低くなることで健康やシミの問題を悪化させるのなら、ターンオーバーを促す食事や生活習慣に切り替えて取り組もうと思います。ドライボディブラシも今日から再開してみるつもりです。化粧品はあくまでも保水と保湿を目的とし、身体の内側から必要な栄養を摂り、美しさと健康を手に入れる様に毎日を丁寧に意識して過ごしたいと思います。教えて頂いたボディバター作りにも挑戦してみるつもりです。また、日本のNPO法人”JAVA”の報告にとても興味を持ちましたので一度チェックしてみます。（岩元智子さま）

・ 元々化粧品や洗剤などの生活用品も食品と同じく裏面を見て選ぶ習慣があり、なるべくナチュラルなものを選択するようにしていましたが、避けたい成分とその理由を詳しく学んだことはなかったので、選択する上でとてもためになる内容でした。オーガニック、ナチュラルコスメのショップを見ても該当成分が使われているものが数多くあり、知識を持って意識して選択していきたいと感じました。また、身体の部位ごとの吸収率についてですが、生理用のナプキンを天然素材のものに変えたことで生理が軽くなった経験があり、化学物質の怖さを再認識しました。口に入れるものだけでなく、経皮吸収の面もより意識していきたいです。元々コスメや生活用品が好きなので様々なものを見て選んだり試すことが好きなのですが、自分で作るのは精油をブレンドして作るアロマミストやボディオイル、バスソルトなど限られたものだったので、頂いたレシピを活用してもっと幅を広げて手作りを楽しんでみようと思います。今回も、濃い内容のレクチャーをありがとうございました。（K.Iさま）

・ スキンケア商品やシャンプーを選ぶときに肌に優しいものや動物実験を行っていないものをできるだけ選ぶようにしていましたが、具体的な成分表示までは気にしていなかったので、今回のレクチャーは勉強になりました。現在使っている商品を買い替える際や新しいものを使いたくなったタイミングでしっかり成分表を確認してみようと思いました。経皮毒という言葉は知っていましたが、メカニズムまでは知らなかったので、知ることができて良かったです。私はオーガニック素材のナプキンを使うようになって生理痛が改善したと感じているので、経皮毒が関係していたのかもしれないなと思いました。以前からたまにコスメを手作りすることがあるので、今回紹介いただいたレシピも試してみたいと思いました。手作りしながら自分の肌に合うものを探していく過程が楽しそうだなと思いました。（A.M.さま）

・ 2年前からシャンプーも石鹸も使わず、ほぼ化粧品も使っていません。しかし、知らないことが多く、浸透力を含め経皮毒の恐ろしさを知ることができました。（釘宮千鶴さま）

・ 自然/天然の、食べられるような原料を使用した手作りケアグッズや、市販品を利用して、身体にとって自然なケアをしていきたいです。世界の多くの国や地域で規制がかかっているにも関わらず日本では規制されていない化学成分がまだ多くあり、消費者側の賢く選ぼうとする姿勢が大切だと感じました。自然素材の基礎化粧品を

使うことのみならず、水を意識的に飲んだり、ストレスを軽減したり、肌に触れるものの素材に気を配ったりといったホリスティックなライフスタイルで、綺麗なお肌はつくられるということもわかりました。（山田紗希さま）

・ 成分表示を見ても知識がなければ配合成分は読み取れない。オーガニック表記の商品でなければ、「指定成分や指定成分ではないが有害なもの」の配合有無は実のところわからないというのは怖いことだと思いました。レチノール配合とアピールしている商品があるのでレチノールは良い成分なのかと思ってしまうが、実はFDAからは経皮毒の懸念が表明したされていることに驚きました。（野村麻由さま）

・ 美肌になるには高い化粧品を使わなければならないと思ってましたが、化粧品の成分にも害のあるものがあると分かりました。外側からのケアだけでなく、内側からのケアが大事であり、今まで学んできたライフスタイルや食生活が大事だと改めて感じました。（玉谷成美さま）

・ 食品に含まれる食品添加物にはケアをしていたが、スキンケアに含まれる化学物質においては、殆ど考えたことがなく無知だったため、今回のスキンケア講義を通して非常に勉強になった。経皮毒の部位別浸透度についても念頭に置きながら、今後は少しづつ手作りのスキンケアを取り入れていきたいと思う。経皮毒の部位別浸透度が異なること。口から摂取する以外の、皮膚からの影響がこれほど高いとは思っておらず衝撃だった。
（鶴丸麻衣子さま）

・ 手作りのボディパウダー、日焼け止めなど身の回りの（口に入っても大丈夫な）物で出来るのがとても興味深く、作ってみたくなりました。講座が進むにつれ、体に入ってくるのが危険なものがあまりに多いことにショックを受けてます。本当に自分で選んでいかなければと、思います。石鹸のご紹介をいただけたのが、あまりにタイミングが良く、本当に嬉しいです。（自分でも作ってみようと思っていたところでした）（北村紀子さま）

・ 一番印象に残っていることは、パーソナルケア製品の成分についてです。最近はそこら辺のドラッグストアに売っているものを買うことはなくなりましたが、以前は何も気にせず購入していたものなどにも経皮毒が含まれていたんだなと思いびっくりしました。知らなければ身体にいいと思って使っているものが自分の身体の毒になってしまっていることを学べて無知とは怖いなと思いました。手作りの日焼け止めやスキンケアレレシピなどの作り方を知れてよかったです。ナチュラルオイル早見表などこれから活用していきたいです。ケミカルコスメを色々使っていた時期もありましたが改めて、スキンケアも市販されているものではなく自然から出来たもので充分対応できるのだなと勉強できました。ありがとうございました。（深田朋見さま）

・ 一番は普段身近にある「パーソナルケア製品の成分」とその「毒性」についてでした。食品のようには今まできちんと成分をしっかりと理解しようとしていませんでした。しかし、毎日のように使う物のその成分が、どんな毒性があるかを知りとても衝撃的でした。そして、危険な成分が入っているものが、まだ日常的に日本で販売されている事も驚きでした。本日も沢山の資料のもと、凝縮された濃い内容を1時間半という短い時間の中で、しっかりと分かりやすく教えて下さいました。とても楽しく学びの多いレクチャーでした。今日学んだ知識を活かし、これからは市販品はきちんと成分も確認し選んで購入、またなるべく手作りに移行していきたいと考えています。本日もありがとうございました。（鈴木美紀さま）

・ パーソナルケア商品の成分の中には体に悪い成分が多く使われているなんて衝撃でした。危険なもので外国では規制の対象に入っているものなのに日本では普通に売られていて、食品についてもそうですが、消費者が知識を持って選択していくことの大切さをとても感じました。体に悪い成分については知っているものもありましたが、こんなに詳しく根拠もしっかりしており確かな情報ありがとうございます。これからは得た知識を活かして賢く選択していけたらと思います。手作りもハードルが高いイメージがありましたが、シンプルなもので作られていて、挑戦したいと思います。ちせさんのオリジナルレシピもとても為になります。ありがとうございました！

ご協力、ありがとうございました。

（恩田亜希子さま）

・ 今回具体的に知ることができ、今後より強く避けて行くべきだと思える確かな理由を知ることができました。有難うございます。日頃からスキンケアや化粧品、掃除用の洗剤類などもオーガニックを選ぶようにしていますが、できていないところを徐々に、そして先生の手作りレシピなども一度トライさせていただきながら、とにかく家族にとって安心・安全な環境で生活していきたいと思いました。毎回知らないこと・新しい知識をたくさん学ぶことができ幸せです。今まで何となく聞いたことがあって知っていた。。。という情報の出所が定かでなかった事実、これからはきちんと学んだ情報として自信をもてるようになり、とても嬉しいです。ちせ先生がテキスト外でお話してくださる、興味深い話も毎回とても楽しく情報として聞かせていただいています。次回も楽しみにしております！（ウイリアムス奈緒さま）

・ 知りたいと思ってもなかなか知ることができなかったので、大変有意義でした。怖い成分については家にあるものをチェックしてみました。今のところパラベンだけですが…これからドラッグストアストアなどでもチェックしてみます。（竹内裕美子さま）

・ 私が子供の頃、夏のお風呂上りに身体にシッカロールを塗る事が当たり前だったので、私も何の疑いもなく自分の子供のオムツ被れにシッカロールを塗っていました。なので、とても衝撃でした。悪い成分が入った商品でも日本で問題視されていないだけでしれっと売られている、これが現状なんですね。（花井深雪さま）

・ 人体に経皮毒として害があると根拠がはっきりしているものを、ちせ先生が確認されこうして教えて頂けた事に、いつもながら感謝します。お話の中で一番印象的だったのは、体の部位によって経皮毒の吸収率がちがうと言うことです。自分も含め家族が使うシャンプー、歯磨きは早急に見直します。私達の生活は企業の利益優先で知らないと健康を害するものに溢れていると改めて感じました。（小林亜紀さま）

・ なんとなく、大手の有名メーカーほど信用できない感覚があり、使ってはいませんでしたが、これからも使いません。また、その成分の詳細も学ぶことができて本当によかったです。ボディーパウダーや日焼け止めのレシピはとても嬉しいです。シミに悩まされるお年頃になってしまいましたので、シミに関する学びはわたしにとってとても大きかったです。（須佐李絵子さま）

・ スキンケア製品の有害物質については、パラベンがよくないくらいの情報しか知らず、あまり詳しくなかったのですが、こんなに色々な毒性物質が含まれていることに驚きました。「〇〇成分配合」とあると良い商品のように思えますが、大きな落とし穴ですね。売れれば良いという企業が多いのは非常に残念です。きちんと消費者の健康を考えた商品を取り扱っている人達を消費者が応援することがとても大切だということを今までのレクチャー全体を通して感じています。たくさん信頼できるお店を教えて頂いてるので助かります。ありがとうございます。（池端千絵さま）

・ 食品同様、日々の生活の中で最も身近にあり、毎日使用するシャンプーや歯磨き粉・化粧品に毒性のある成分が含まれていると言う事実。多くの人は知らずにそれを使っていると思います。自分の体を守る為には一人一人が賢い消費者になり、商品を選ぶ事が大切だと感じました。安全性の高いパーソナル製品の購入先情報をご紹介下さり、ありがとうございます。（岩下倫子さま）

・ 当たり前に使っているハンドソープやシャンプー化粧品などに毒性の高いものが使われているなんて驚きでした。化粧品なども成分表示を見なきゃなと思いました。オーガニック成分配合にだまされてよく買ってました、、、一滴でも入っていれば成分表示に書けるんですね！記憶に刻みました！オーガニック認証のものを見つけて買います。yuica買ってみます！（下田貴保さま）

ご協力、ありがとうございました。

- オリーブオイルは、できるだけ熱を加えない方が良いと思っておりましたが、そうではない事。それに気づく事ができた事が学びでした。（斎藤富美代さま）

- 大きい会社だから安心、誰もが知っているメーカー・商品だから安心だと思ってはいけないこと。また、肌に直接触れるものにも関わらずこんなにも危険な成分が含まれていること、それを何も知らずに今まで使っていたことを考えるととても怖く感じました。満足です！手作りという発想が今までなかったので新鮮でした。
（藤井友香さま）

- そもそも紫外線を避けるという考え方が間違っている。手作り日焼け止めのレシピ、早速トライしてみたいと思っています。口の中からとる栄養はもちろんですが、皮膚から取り入れる物も栄養として捉えていくことが大切だと思いました。使用中のシャンプー類を確認してみたが、容器に表示されている字が小さすぎる。ということが不満。（小笠原美穂さま）

- シャンプーとコンディショナーはオーガニックのお店で買ったり、ボディーソープも“肌に優しい”と書かれているものを使っていましたが、実際の成分表示までは見ていなかったと気づきました。作る側は体に悪いと知っているだろうに売られていることが悲しいです。食べても安全なものでスキンケアもできたら最高だなと感じました！できるものからやってみようと思います！先生のスキンケアレシピも色々と教えていただけて嬉しかったです。
（佐藤有香里さま）

- 意識はしていましたが、経皮毒について正しく学んだのは初めてでした。部位による浸透力の違いの大きさに驚きで、生理用品の選び方を見直します。また、シミと紫外線について、適度な日光浴が卵巣老化を防ぎ消えないシミの予防になるとは…20代の頃の私に教えてあげたかったです。最近、お肌の変化を感じていたので、より安心安全なものを使い、後は日光浴や毛細血管の強化が課題のようです。（西島美恵子さま）

- スキンケアの光と闇を改めて学びました。女性が美しくありたいという願望に応えるように、様々な商品が続々と世の中に出ていく中で、ここまでの気にすべき情報を目の当たりにすると、審美眼を学ばなければいけないと改めて考えさせられました。健康で健やかでいることも美しさの定義の１つだと感じるので、日々肌に触れるものについて、自分の物差しに基準を構築したいです。日光浴をしてビタミンDの強化と毛細血管の強化を目指して実験してみます。（杉本美喜子さま）

- シミと紫外線 日焼けは細胞を守るためのバリア機能である事を知り、改めて人間の身体機能の素晴らしさを感じた。また紫外線を避ける事で、卵巣の老化までつながるとは知らなかった。また、化粧品に頼る前に、食生活や生活習慣を正す事が先決で大切であると実感した。日焼け止めクリームが苦手で基本使用していなかったが、その選択が正しかったと安心できた。（清水綾乃さま）

- 出来るだけ自然素材のもの、信頼できるものを選ぶようにしてきたつもりですが、わからない名前が拡大鏡がなければ読めないような小さな字で並んだ化粧品などの成分表には目をつぶっていました。正しい知識を持って消費者が賢く選ぶ大切さを改めて痛感しました。いいと思って使っていた基礎化粧品の成分、生理用品、いろいろ勉強になると同時にショッキングでもありました（衣斐章子さま）

- 一部の高級ワインが作られていた樽からフタル酸塩（？）が滲み出てしまったというお話。わざわざ、何万という金額を出して、何を買わされてしまうのか。。そう思うと、非常に怖いお話だと思いました。もはや健康はお金だけでは買えないものだと。。。再確認しました。まさに賢者のお導きにより、ありがたい情報まで！ありがたいです！
（武内典子さま）

ご協力、ありがとうございました。

・ スキンケアは自分の体につける化粧品とか、クリームとかについては気を付けないといけないという認識がありましたが、寝具や服などには無頓着で、洗剤もダニが以前ひどかったので、99%ダニを殺すという強い洗濯洗剤をつかってしまっていました。洗濯洗剤も自然なものにしたほうがいいというのは新たな気づきで、さっそく変更しようと思いました。クリームや日焼け止めなど、手作りのレシピを共有していただけて大変うれしいです。また補足情報でも、オーガニックの口紅の購入先など教えていただけて、大変ありがたいです。今後は手作りや、自然素材のものをどんどん取り入れていきたいと思いました。（オシロ麗さま）

・ 一番印象に残っていることは、怖いパーソナルケア製品の成分です。コロナの影響で殺菌成分の商品の売り場が品薄状況ですが、ホルモンやDNAに異常をきたし、その先には胎児にまで影響が及んでしまう成分が入っていることが本当に怖いと思っています。論文発表で毒性が示されても、配合され続ける成分があることには驚きです。また、逆に安全なものを作り続けている企業があることにも頭が下がります。とにかく消費者が知り、選ぶことがどれだけ大事かよくわかる内容でした。手作り品については非常に参考になりました。また最近コロナ対策として、緑茶のエピガロカテキンがレートの研究がされているようです。血管のお掃除には緑茶ということを先生に教えていただきましたが、毛細血管が身体中を張り巡らされているのですから血管の果たす役割は重要だと改めて思いました。スキンケアは身体中に張り巡らされた血管のネットワークが多いに関係するので、自然のもので内側から、外側からケアできることに幸せを感じます。ありがとうございました。（小林玲子さま）

・ 化学物質の成分を良く確認しないといけないということ。シミ紫外線。ターンオーバーを促す。と毛細血管を健康にすること。バランス良くお食事していた方がミネラルの取りすぎで腎臓を傷めたというお話。興味あるレクチャーでした。ターンオーバーの整え方意識して取り組んでみます。講座を重ねてくると本当に同じキーワードが良く出てきたりしていたり、身体、心、環境なども全体繋がっていると感じました。と、身体は正直に反応するのだな。ということ、ケフィアヨーグルトを作って今回、早くできたので森さんからのコメントでハッとしました。教えてくださって本当にありがとうございました。健康は自分で注意していかなければ。。と思います（中川なぎささま）

・ 長鎖パラベンは細胞を癌化する。自分自身にもなのですが、子育てをしてく上で将来の子供達の身体に影響がなるべく出ないよう、肌につけるものや食べ物は気をつけたいと思いました。手作りのものの良さを改めて感じたので、ボディクリーム（今の季節は活用できますし）や日焼け止めは手作りしてみたいと思います。
（大桑くみさま）

・ 手荒れや肌荒れがある場合、T細胞が過剰反応しやすくなり、それが食物アレルギーを引き起こす可能性があるということが、印象に残りました。ちょっとしたことでも放置せず丁寧にケアすることが大切だと感じました。肌のために良い食材がこれまでに学んだ肝臓や腸内環境に良い食材などとリンクしていることもあり、どの視点から見てもすべてが繋がっていると感じられる内容で面白かったです。内側から日焼け止めのお話はやる気スイッチを押してもらった感じです。（田中晴子さま）

・ ナノ製品の浸透力の怖さ。女性にとってはとても興味深い内容が沢山で、すごく勉強になりました。
（池純子さま）

・ チェック項目の再確認。自分の日常生活の見直しに役に立った。（坂本智子さま）

・ 女性のスキンケアは大変だなぁ～。多くの論文、報告、研究を分かりやすく噛み砕いてくれているところ。
（田中裕規さま）

・ 経皮毒について、具体的に詳細に学べて良かったです。ホワイトチョコレートやキティちゃんのリンゴが印象的で

した。大変良かったです。パーソナルケア製品の成分で危険なものについて今まで聞きかじり程度の知識しかかく、名前となんとなく良くない程度の認識しかなかったので、今日学べて良かったです。ありがとうございます。（佐野環さま）

・ 白髪が太陽を浴びていないことも原因だということが気になりました。何歳までが若白髪なのか気になりました。日焼け止めやクリームなどが自分で作れるというところ。食べ物や他の全てが全体として健康であることの重要性がわかりました。（栗原真姫子さま）

・ 「胎盤から芳香剤の香りがする妊婦さんがいる」ナノ化された洗剤と強い香りの柔軟剤を使っているので、今日、違うものに変えます。化粧品の成分はよくわからなかったのですが、今日、絶対NGなものを教えてもらったので、今後はチェックしながら買うようにします。（沖桜子さま）

・ 化粧品に関してはラベルを見てもそれが良い成分なのかどうかが分からないのと、種類が多過ぎて調べるのも面倒で見てみぬふりをしていました。手作りの化粧水に挑戦してみたいと思います！今回のレクチャーは今までと異なるアプローチだったのが大変面白かった。（石井祐子さま）

・ ビタミンDと紫外線と手作り日焼け止め、チタンやタルクなど毎日皮膚につけるものを安易にドラッグストアで選ばず作ってみようかなぁなんて思えてくる生活のひとコマがまた増えてウレピ。チョイスして作ることは楽しいです。たのしいなぁ。（川嶋あすかさま）

・ 経皮毒の怖さを改めて勉強できました。（辻美穂子さま）

・ 知らない間に肌から吸収してしまっている毒物の怖さにについて知る事が出来て良かったです。身の回りで目にすることの多い成分ばかりで、その成分のふくまれていいないものを探す方が大変だと感じました。経皮毒いついて意識していたつもりでしたが、まだまだだったなと。危ない物質をきちんと覚えて気をつけて行きます。（本真由美さま）

・ 緑がストレスをもらってくれること。全部（大塚あきこさま）

・ 改めて添加物の恐ろしさ、日本の基準の甘さに驚き、自分で学び気をつけることが大事だと思いました！！娘達にも伝えます！！いつもながら本当にわかりやすくて、新しい視点たくさんいただきました。ありがとうございました！！（井上真由美さま）

・ 自分が普段使っているシャンプーや化粧品にこれほどまでに毒性の成分が入っていることに大変驚きました。生活の中で気をつければならないことを具体的に教えていただいたのがとても良かったです。（織田千尋さま）

・ スキンケアをしなきゃいけない。トラブルはスキンケア不足からという考え方が化粧品会社の思惑かもと思えてきた・・・。終了後、日焼け止めやスキンケア用品を変えてみようと思えています。いつも端的、わかりやすくて大好きです！！今日は口調も時々ぶっちゃけらしたのが楽しくて（笑）あっという間でした！（戸張由布子さま）

・ うちのサロンで扱っているホライトニングの機械で、使用するペーストが二酸化チタンです。しかも食べられる物なので、安心してください。とお客様に伝えるよう教わってました。サイアクー！！テーマは違っても全てつながっているという意味で重複して説明してくださることも多いので、再確認できることが沢山あってよい。（吹留早紀さま）

ご協力、ありがとうございました。

- やっぱり経皮毒怖い。もっと知ってほしい。手作りパウダーやってみたいと思いました。植物を殺す人はストレスが溜まっているというのがおもしろかった。ビタミンDのためには日光浴は必要。知らなかったこと、専門的なことを知れて勉強になりました。（清水英美子さま）

- 日本の厚生労働省の甘さが・・もっと厳しく取り締まって欲しい・・。日焼けはありがたいもので、ターンオーバーを正常化させることが大事。シミやホクロのできた場所で体の不調がわかること。ボディパウダーやパーソナルケア品が作れることに感動しました。（岩立晴子さま）

- 経皮毒・・・別名で記載されていることのわかりずらさに注意を意識する。ナノ化・・・に対する意識が変わりました！（後藤恵美さま）

- 硫黄の重要性。ケルセチンがゾンビ細胞を除去する。毎回、楽しく聞かせていただいています。生活の中にも仕事の中にも活かせられる話で本当にありがたいです。（小國肖子さま）

- 自分でもボディクリームを作ってみたいと思います。思ったより簡単にできそうですね！！（白石由美さま）

- ナノレベルの化学物質が胎児に影響することが理解できた。図・絵の説明が分かりやすい。（内城麻理子さま）

- 手作りできる事。経皮毒については知っていたが、そこまで真剣に考えていなかったので、きちんとした知識を知れて良かったです。ファンデなど手作りの方法をもっと知りたかったです。（鳥飼えりさま）

- オイルの浸透力に差があることについて。スキンケアに関してはノーマークで、オーガニックのものを、選ぶようにしていましたが理屈まで知らなかったので学びになりました。とくに、エッセンシャルオイルの選び方に関して。（植木清佳さま）

- 今までスキンケア用品については食品ほど意識しておりませんでした。また、柔軟剤や生理用品、保存用容器などまでは眼中になかったので、今まで無意識に使用していたことにショックを受けました。魅力的な謳い文句の商品は日本に溢れていますが、基本のスキンケアはこんなにもシンプルで良いのか、と感動もしました。どこまでなら自分が許せるか線引きを考えながら、商品選択していきたいと思います。とにかく情報量が多く、海外の基準なども教えていただき、知見を広げることができました。海外で禁止になっている成分も日本では使用されているというのは、とても怖いことだと思いました。これからは販売しているものは全て安心安全と思わず、自分で確認して購入したいと思いました。（匿名希望）

- 今まで、スキンケアに関してもできるだけ無添加のものを選ぶようにしてきましたが、レクチャーを通して、改めてお肌に直接触れるものや、つけるものの成分がどれだけ自分の体に影響があるかを考えさせられ、今後の購入時に気を付けていきたいと思いました。化粧品の情報はありがたかったです。（匿名希望）

- スキンケア商品やシャンプーに関して、あまりに安価であったり低品質なものは使用しないようにしていましたが、正直、原材料を意識して購入したことがなかった為、今回のレクチャー内容は衝撃を受ける内容も多くとても勉強になりました。少なくともレクチャーで習った有害成分に関しては意識的に注意を払い、商品の本質を見極めて購入できるようになりたいなと思いました。先生が得た知識を惜しげもなく教えてくださること。講座内容は、いつもそうですが、パウダーのレシピなど教えていただき感動しています。（匿名希望）

- パラベンフリーは防腐剤が入っていないということではないこと！！日に当たらないからシミになる・・・。いろいろとこれまで自分が思っていたこととギャップを受けることも多く、勉強になりました。もっと早くに知っていればと

いうことばかりでした。日常にひそむ危険を改めて教えていただき、パーソナルケア商品も作ってみようと思います。（匿名希望）

・ 部位による経皮毒の浸透度が顔(ほほ)と陰のうが高いこと。色々な成分が紹介されていた中で、日焼け止めの成分が共通して多いと感じた。オイルの抽出方法も気をつけて調べないと全く意味のないものにお金を使っていたかもしれないこと。直ぐに実行できる情報をいただいたので、とてもうれしかったです。（匿名希望）

・ 今までは、カタカナの長い名前やナントカ酸などをなんとなく避けていたという感覚的なレベルなので、今回のレクチャーで、何が何について害を及ぼすのか、具体的に教えていただいてスッキリしました。復習して頭に入れていきたいです。情報量がすごいです。帰ったら復習します。（匿名希望）

・ 肌にいいのだろうとか、オーガニック系をうたうメーカーでも普通に入っているのでナノ化されていなければそこまで有害ではないのだろうと思っていたのですが、有害だった事。長鎖パラベンやナノ化された成分の怖さ。ビタミンDの重要性。自分でもお粉が作れることを知ったので、チャレンジしてみたいです。（匿名希望）

・ 経皮毒は気になっていましたが、対象となるものがわかって良かったです。裏を見て買うのは大変な作業だと思いますが、実行します。日光浴が好きなので、身体はきちんとわかっているんだと思えたこと。そういう身体の声をきけていることが嬉しいです。（匿名希望）

・ 科学の力で便利なことも多くありますが、キケンとも隣り合わせでもあるので、本当に避けた方が良い事とはどういう点なのか、具体例と共に考え方を学べたのは、今後の生活に活かしたいと思います。毎回とても勉強になり面白いです。（匿名希望）

・ 肌そのものから取入れてしまうこと。成分をよく見ること。植物の力について（最近、家の草たちが枯れがちでした）知らないアイテムを新たに知ることができました。ハンドクリームくらいは手作りしていましたが、スキンケアのものをもう少し手作りしてみたくなりました。出産前は布ナプキンを使っていましたが、そろそろ布に戻してみようかなぁと思いました。ローズマリーも育てながらちょこちょこ自然に使っていける環境を作ろうかな…。食べ物については今までのレクチャーで出てきたものも多かったので、積極的に取り入れたいと思いました！体調が自分の家の植物やヨーグルトなど作るものにでるというお話がとても衝撃的でした！！環境と繋がっているのですね…（匿名希望）

・ 食べられるものでスキンケアもできること。満足したのはシミについてのレクチャーです！甲状腺機能低下と加齢、畑仕事などで浴びる紫外線の量が増え得たことで、この数年、シミに悩まされていたので、今回の企画はタイムリーでした。ターンオーバー改善について、いろいろ教えていただいたし、化粧品は自分で作ったことがなかったので、やってみたいと思います。（匿名希望）

・ 経皮毒。良かれと思って布ナプキンを使ってますが、消毒と思って漂白剤つけてました。柔軟剤もバッチリと。反省。これだけ肌が超乾燥肌でトラブルが多く色々調べて化粧品を選んできたつもりでも知らないことがたくさんありました。洗濯洗剤と食器洗剤は安い市販品でここも方針転換したいのですが家族の意向もある上に正直どれを選ぼうか迷うほど種類があるので時間はかかりそうです。時間はかかると思いますが、あらためて少しずつ変えていきたいと思います。（匿名希望）

・ 経皮毒の影響に驚きました。生理用品にも気を配ろうと思いました。（匿名希望）

・ 浸透率の高さが身体の部位で違うこと！成分表をよくみるようにします。（匿名希望）

ご協力、ありがとうございました。

- 血管を強くするには腎臓を強くすること。血管がボロボロになっている父が腎臓も悪いので、納得しました。講座の内容からすると、私が使っている化粧品は全滅だと思います。ショックです。（匿名希望）

- "パラベンフリー"にも防腐剤が入っている。ミネラルウォーターは飲み過ぎると腎臓に負担がかかる。（匿名希望）

- メイク用品は体にいれるのではないので、食品ほど気にしていなかったが、これからは気をつけたい。食事でいろいろなことが体の中からできることに食品の可能性の大きさを感じた。（匿名希望）

ご協力、ありがとうございました。