



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

満足
100%

まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
0	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

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、作ってみたいくなりました。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。(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。最近はその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。(深田朋見さま)

- ・ 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。(オシロ麗さま)
- ・ 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。(匿名希望)
- ・ 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。(小林玲子さま)
- ・ 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(匿名希望)
- ・ 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。(中川なぎささま)
- ・ 長鎖パラベンが細胞を癌化する(大桑くみさま)
- ・ 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。(匿名希望)
- ・ 肌にいいのだろうか、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に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か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。(匿名希望)
- ・ 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ご協力、ありがとうございました。



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。

(田中晴子さま)

- ・ ナノ製品の浸透力の怖さ。(池純子さま)
- ・ チェック項目の再確認。(坂本智子さま)
- ・ 女性のスキンケアは大変だなあ～。(田中裕規さま)⇒ 男性にとっても危険な成分を紹介しましたので資料を確認してくださいね！
- ・ 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。(佐野環さま)
- ・ 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。(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。(匿名希望)
- ・ 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。(栗原真姫子さま)⇒ 特に定義はないようですが、20代、30代前半頃までの白髪を若白髪と呼ぶようです。
- ・ 「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、今日、違うものに変えます。(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分からないのと、種類が多過ぎて調べるのも面倒で見つめ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！(石井祐子さま)
- ・ 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)(匿名希望)
- ・ 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あなんて思えてくる生活のひとコマがまた増えてうれし。チョイスして作ることは楽しいです。(川嶋あすかさま)
- ・ 食べられるものでスキンケアもできること。(匿名希望)
- ・ 経皮毒の怖さを改めて勉強できました。(辻美穂子さま)
- ・ 経皮毒。良かれと思って布ナプキンを使っていますが、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。(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)
- ・ 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事の多い成分ばかりで、その成分のふくまれていないものを探す方が大変だと感じました。(本田真由美さま)
- ・ 緑がストレスをもらってくれること(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！！(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。(織田千尋さま)
- ・ 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)
- ・ 天然の成分で作るボディパウダーの作り方。(小林玲子さま)
- ・ 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とも思えてきた…。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。(戸張由布子さま)
- ・ “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)
- ・ うちのサロンで扱っているホライティングの機械で、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！！(吹留早紀さま)
- ・ やっぱ経皮毒怖い。もっと知ってほしい。手作りパウダーやってみたくて思いました。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。(清水英美子さま)

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)
- 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。(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。(小國肖子さま)
- 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)
- 自分でもボディクリームを作りたいと思います。思ったより簡単にできそうですね！！(白石由美さま)
- ナルベルの化学物質が胎児に影響することが理解できた。(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。(鳥飼えりさま)
- オイルの浸透力に差があることについて(植木清佳さま)

#### 満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 化粧品の情報はありがたかったです。(匿名希望)
- 先生が得た知識を惜しげもなく教えてください。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)
- 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)
- たのしいなあ。(川嶋あすかさま)
- 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)
- 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)
- 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)
- 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)
- 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)
- 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なく、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)
- 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)
- 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)
- 経皮毒について意識していたつもりでしたが、まだまだだったなど。危ない物質をきちんと覚えて気をつけて行きます。(本田真由美さま)
- 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)
- 情報量がすごいです。帰ったら復習します。(匿名希望)
- 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)
- 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下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。





- ・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)
- ・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)
- ・いつも端的、わかりやすく大好きです！！今日は口調も時々ぶっちゃけられたのが楽しくて(笑)あつという間でした！(戸張由布子さま)
- ・代用品について詳しく教えてくれるのでありがたいです。(小林玲子さま)
- ・生活の中で気をつけな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)
- ・いつもながら本当にわかりやすく、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)
- ・全部(大塚あきこさま)
- ・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)
- ・図・絵の説明が分かりやすい。(内城麻理子さま)
- ・毎回とても勉強になり面白いです。(匿名希望)
- ・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る話で本当にありがたいです。(小國肖子さま)
- ・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)
- ・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ってお話がとても衝撃的でした！！環境と繋がっているんですね…(匿名希望)
- ・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)
- ・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)
- ・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)
- ・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。時間はかかるとは思いますが、あらためて少しずつ変えていきたいです。(匿名希望)
- ・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)
- ・手作りの日焼け止めやスキンケア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。

ご協力、ありがとうございました。



(深田朋見さま)

- 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)
- 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)