サプリメントの落とし穴 - そのビタミン剤は飲んではダメ - 安全なサプリの選び方

★
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。

今はサプリを飲んでいませんが、これまで色んなサプリを飲んできました。自ら進んで、肝臓に負担をかけ、高級な尿を作っていたなんて、なんて無駄をしていたんでしょう。今回の講義を受けなければ、また不調になったとき、食事でなくサプリに頼っていたと思います。サプリを継続して飲むキッカケは、内科で医師に勧められたものを購入して飲んでました。お医者さんが勧めるものだし、すごく効果を感じて、2年くらい継続していました。医師からは「食生活をまず変えましょう」と同時に食事指導も受けたのですが、医師はあくまで補助としてサプリを勧められたのかと、今になって気づきました。飲むのを辞めたキッカケは、鍼灸師の従弟に「サプリ飲み続けたら腎臓や肝臓を悪くするよ」と言われたこと。理論はよくわからないけど、良くないっぽいなとやめましたが、今回、成分が化学合成品だというのを初めて知りました。（なぜか天然で自然だと思い込んでいたました。そんなことは一切書いてないのに、、、）葉酸サプリも、妊娠中に病院で勧められて飲みました。が、これ効果ある？と思って飲み続けなかった記憶があります。胎児であった娘の拒否だったのかも。「医師が勧める」「国が認める」っていう言葉はほんと強力ですね。疑わず安全だって思ってしまいます。これからは「ほんとに？」と一度考える習慣をつけたいです。どの商品が吸収されて、どれが吸収されないのか、素人には判断できないので、買わないのがいいと思います。ファスティングはしたことがなく、オートファジーという言葉を聞いたことある程度で、知らなかったので、すごい仕組みが私の身体にはあるんだなと思いました。そして、有害物質がどんどん溜まっていくというのが怖いです。微生物の研究が進み、老化や病気がなくなる日がいつか来るのを願います。私、白菜をなぜか栄養があんまりないと思っていました。今年は白菜が高いけど、サプリより安いです。春になったら、クレソンのポタージュスープを作ってみようと思います。たくさんできても使い道ないなあと思っていましたが、スープにできるなら、植えるのもいいかも！です。マイクロプラスチックについて、いつもペットボトルに浄水器の水を入れて持ち歩いたり、家でも飲んでいました。さっそく、家用は瓶にしました。すると口当たりもまろやかに引っ掛かりがなくなった気がします。不思議。今回の講義を通して、サプリでなく、ホリスティック栄養学で学んだことを実践していくことがカラダにも心にもお財布にも最高だということを再認識し、多くの人々がサプリ代でなく、この講座にお金を使うべきだと思いました。（山本有希さま）

今回の講座は私のために考えて頂いたようなものだと思いました。以前の講座で見直せてないことがたくさんあり、まだまだやめられずになっていたサプリメントがたくさんあり、レッスンの後すぐに、もう一度徹底的に確認しました。先生の言われた通り、メーカーの方にも聞いてみました。大丈夫なものもありましたが、やはりだめなものもあったので、効果があると思っていたサプリもアウトだったので、悪い物が入っているサプリメントは一旦全部止めてみることにしました。サプリではなく他の方法を考えようと思います。食品に使われている添加物はすごく気にしているのに、本当に落とし穴にはまっていた

なと実感しました。ペットボトルもダメと知りながら、つい買ってしまう癖も気をつけようと思います。すごく満足しています。毎回思いますが、この講座を受けて本当に良かったと思います。このまま落とし穴にはまったままで何年も過ごしていたら、10年後の私はどうなっていたかを想像すると恐ろしくなります。命拾いをした思いでいっぱいです。この講座に出会えて、森先生に出会えて、ホントにラッキーだったと感謝しております。
（川原直子さま）

・ 今回の講義は、今までなんとなく知っていたことが、レクチャーによってなぜ良くないのかがくっきりと分かるような感覚になりました。レクチャーを受けて、サプリメントはデメリットを上回るどころか、一利もないのだなと納得することができました。まさに始めに言われた、高価な尿を作るだけ！に尽きますね。それだけならまだしも大切な肝臓や腎臓にも負担をかけるなんて…。しかも良心的な企業も中にはあるにせよ、8割の論文がウソ（根拠がない）ものだったとは…。あまりにずさんな体制にびっくりでした。私は今までサプリメントは全く飲まなかったんですが、質問のときにお話ししたとおり、耳鳴りや倦怠感など日々の生活にも支障が出ていた時期があり、その後治療にてある程度は回復したものの、あのしんどさはもう嫌だ！と医薬品にはないヘム鉄のサプリメントを飲み始めました。でもレクチャーを受け、いかに自分が浅はかな考えだったのかを思い知りました。先生のおっしゃった、身体・臓器はプロなんだから、何をどれだけ吸収するかはあなたの身体に任せたらいい！という言葉が、本当に腑に落ちました…。一生忘れない言葉になりました。ありがとうございます。いつもレクチャーを受けて感じるのは、統合食養学の原点である、自分の身体の声をきく、自分の身体を信頼する、頭を黙らせる。このいちばん大切なことを、繰り返し繰り返し理解して、自分のものにして、深めていきたいと感じます。そしてやはり全ての基本は食事から！なんですね。食事から摂ると不思議なことに、過剰摂取も何もなくデメリットになるものはない！自然の恵みって本当にすごいんだと思い知らされます。意外だったのは白菜！なんだか水分多いし、味も濃くないからあまり栄養があるとは思っていませんでした。尊敬？しながらありがたく食べたいと思います。衝撃だったのはマイクロプラスチック汚染。なんとなく聞いたことはあって、紅茶のティーバッグなど気をつけないとな～とは思ったことがありましたが、ペットボトルの水に愕然としました。去年一年間の海外生活で、ボトルウォーターを飲んだ量を考えるとゾッとします。これからはガラス製のタッパに変える、ラップも無添加のものにする、ペットボトルは飲まないなどできることから取り組みたいと思いました。今回も大満足です！ありがとうございました。
（田室あゆみさま）

・ 今回のレクチャーもかなり衝撃的な内容でした。今は全くサプリメントは飲んでいないのですが、十数年前にビタミンCのサプリメントを飲んでトイレに行くと、真っ黄色の尿が出でビックリしたのを思い出しました。直感的にサプリメントは身にならないで出ていくものだと思い、それ以来サプリメントは無意味なものだと思っていました。実際にそうだという事が知れて腑に落ちました。ただ、それだけではなく、実際に売られているサプリメントのほとんどがspinであることに愕然としました。また、健康になるどころか害を及ぼしているだなんて、なんのためのサプリメントなのか本末転倒だと思いました。オートファジーでリソソームがやっていてくれていることは、地球と人間そのものを表しているように感じました。母親や年配の方の話を聞くと、自給自足は当たり前で食べる物は自分たちで作っていた話を聞きます。自分で食べる物を自分自身で作ることほど、安心安全で幸せなことだと思いますが、大変さを知らないから呑気なことを言えますね。現代は物で溢れて一見豊かではあるけれど、偽物だらけて全く満たされていないように感じました。私たちの体は本当にすごくて、自給自足できるものは体内で造る働きがちゃんとあるので改めて人間の体ってすごいなぁと思いました。大満足です（松本枝里さま）

・ 今回のサプリメントについては、私はサプリメント信者だったのでびっくりして正直かなりショックです。アメリカに行く時などこちらで買えないマルチビタミンを大量にいつも買ってくるので今それらのボトルを見るとかなり複雑な気分です。誰か教えて欲しかったです。お買い物の時、食品に対してはものすごく気にしていていつも裏の表

示を見てから購入していたのに、ビタミン剤にこんな落とし穴があるなんて本当に驚きました。家にある大量のビタミン剤を見て悲しくなると同時に、講座で習った栄養価のある野菜トップ10を見て大好きな野菜ものばかりなので少しほっとしました。これからはサプリメントやめて家族のためにも本気でお料理に力を入れようと心に誓いました。ありがとうございました。（小出淡也子さま）

・ 久々に衝撃を受ける内容でした。「よかれ」と思ってやっていることが仇になるというのは本当に切なくなります。サプリメントは今は飲んでいないのですが、若い頃はマルチビタミンを始め複数のサプリを摂取していました。いろいろな物がリソソームに取り込まれたまま排出されないのかと思うとゾッとします。やはり栄養は「食品」から摂ることを意識するのが、大切だと思いました。またペットボトルの水も毎日飲んでいるので、かなり衝撃でした。。とても満足です。講座を受けるたびに、世の中には知らないことがたくさんある、ということを実感するのですが、それを学ぶのが楽しいと思える内容でうれしいです。また衝撃を受けることがあるような気もしますが、それも含めて楽しみにしています。（廣谷玲子さま）

・ 良かれと思って摂取したであろうサプリに、このような落とし穴があることを知って驚きました。ホールフードを意識して栄養バランスの良い食事をすることは、市販サプリを摂取して服用するよりも最初は手間がかかるように見えるかもしれませんが、時間が経った後のことを比べた際、前者を実践した方が自分も気持ちが良いし、自分の体のためにそれくらいの手間はかけたいと感じました。（中島愛子さま）

・ マルチビタミンにどの栄養素が入っているか確認せずに、マルチビタミンに加えて葉酸や鉄を摂って過剰になっている人がいるというのは聞いたことがありましたが、添加物によっても病気を引き起こすことがあるというのは知らなかったので、サプリメントを購入する際は成分をきちんと確認して選ぶことが大事だと感じました。また、製造工程を容易にするための成分やコーティング剤によって吸収を阻害されているとは思っていなかったので、改めて食事から栄養を摂るように意識することが大切だと思いました。（辻廣里栄さま）

・ 国産のサプリメントの多くはほぼ添加物でできていると聞いていたので、必要と思われる2種類ほどをiHerbで購入していました。今日のレクチャーで教わったことを確認するとよろしくない成分が使われているものがありましたので、今後サプリメントを必要とするときには成分をしっかりと確認しようと思います。体への負担を考えると、できるだけ栄養は食品から摂るようにしたいと思いました。（辻美保さま）

・ 以前、気功をされる先生に見ていただいた時に肝臓の疲れを指摘され、薬はもちろんサプリメントでも肝臓に負担をかけることを聞いたので、サプリメントはどちらかというと避けてきました。今後もできるだけ食品からというスタンスは続けていきますが、もし自分や身近な人が病気などで必要になった時のことを思うと、今回のレクチャーで学べて良かったです。（木下由美子さま）

・ 体に不足している栄養素を補う目的でサプリメントを摂取した方が良いのではと考えていましたが何処のメーカーが良いのかわからず購入せずに現在に至っています。今回のレクチャーを受けサプリメントの成分の多くは添加物であったり副作用を起こす原因にもなることを学べました。成分表を見て成分の善し悪しを見極める知識をつける事は自分の体を守るためにとても大切であると痛感しました。サプリメントに頼るのではなく、やはりホールフードで食事から栄養価バランスの良い野菜を摂取することが大事だと改めて感じたレクチャーでした。ありがとうございました。（明石稔子さま）

・ 健康のためのサプリメントや美容など身体に良いと言われる商品の情報が錯乱するこの世の中に、統合食栄養学の考え方と出会うことができて本当によかったなぁと、なんだかほっとした気持ちになりました。長年改善しない体調不良をどうにかして治す方法がないか、その方法が良いか悪いか自分で判断できずに、情報を鵜呑みにして色んな失敗もしてきました。今回の講義では、それがどういう意味で良くなかったのか自分の意見が持

てるようになり、何が良いのか自信を持って判断できなかった私にとっては、とてもとても大きな良い変化です。「大は小を兼ねる」感覚で、栄養素を自然食品以外から補おうとするのはとても危険なことだと感じました。何グラム栄養素が配合されているかなど販売促進のための情報に惑わされず、自分で判断し行動できる知識を、理由や根拠も明らかに学習させて頂けたのはとてもありがたかったです。学んだことを日常生活の中で、実践練習を積み重ねていこうと思います。ありがとうございます。分子整合栄養医学について、過去の自分の経験から、身体がそれを受けつける状態か考慮せずに、血液データから導き出された不足する栄養を補うための大量のサプリメントを飲むことを医者に勧められ、本当にこれが健康に繋がるのだろうか?と1人でモヤモヤしていたので、改めて統合食栄養学と全く異なるアプローチであることを再認識し、先生の見解も聞けてよかったです。サプリメントを飲まない人にとっても大切な講義だったと感じました。（T.U.さま）

・ 今回の講義でサプリメントも食品と同じと考え、内容物に注意が必要なんだと考えを改めさせてもらえました。サプリメントや健康食品と言う言葉のイメージから安心し、不足している栄養素を少しでも補えるのではと思い服用していました。分解されない添加物等の化学物質は排出や再利用もされず、細胞内に留まり蓄積され続ける事はとても恐ろしいと思います。メーカーが機能や効果を自社認証や届出制でうたい、第三者機関等の検査も受けていないと言う点にもまた恐ろしさを感じます。安全な食品を食事の度、バランスよく摂る重要性を改めて認識させてもらえた講義内容にとても満足し感謝しております。（岩元智子さま）

・ 統合食養学を学ぶことで、サプリメントが良くないと思うようになりましたが、今回のレクチャーを通して具体的に何が良くないかを知ることが出来ました。添加物については薬も同様に注意が必要ということでしたので、今後は薬局で薬を処方してもらう際に薬剤師の方へ確認しようと思いました。栄養バランスの良い野菜について、寒い季節になるので白菜を鍋に入れる機会を増やしたいと思いました。またレタスについては、種類ごとに個性が違うことを知ったので、なんとなく丸いレタスを選ぶのではなく、様々な種類のものを試してみたいと思いました。（A.M.さま）

・ サプリメントについて、法制度上安全性を証明するものがなく、企業の営利目的のプロモーションを消費者が鵜呑みにしている状況を非常に危険だと感じました。私はサプリメントはあまり摂取して来ませんでしたが、ダイエットをしていた頃はプロテインをよく飲んでいました。プロテインにもビタミン入のものも多く、今思うと加工食品で大量の添加物を摂取していたなあと感じています。プロテイン以外にもBCAAなど様々な飲み物を試していた事がありました。結局味が気に入らなくて継続しませんでしたが、お金を出して不健康になっていた事を知り、ここで理論的に学べて良かったと思いました。今後はナチュラルなものを積極的に摂るようにして、体調を整えていきたいと思います。以前は測定ばかりの摂取・消費カロリー計算をしていたのですが、最近は東洋の薬膳を学ぶようになり、数字では表せない体の不調（顔色、体温、皮膚の状態、眠気、食欲）に気をつけるようになりました。基準値に囚われず、自分の心身が望む食事を自然な食材から選択できるようにしたいと思いました。（村田有以さま）

・ サプリメントについて、数値で分かる過剰摂取の問題だけではなく、添加物の問題や、不自然な化合物の形で栄養素を取り入れるのは様々なリスクがあることを理論的に学ぶことができて良かったです。改めて、栄養素は自然食品から摂取すること、体内合成ができるものは十分に自給自足ができる健やかな身体を目指していきたいと思いました。また、学生時代に食品表示法について学んだ後も度々改正されていますが、消費者から見て有益なのかが疑問な改正をされているように思うことも多々あります。消費者である私たち一人ひとりが知識と責任を持って商品を選択することが重要だと改めて感じました。（K.I.さま）

・ サプリメントはやはり気軽に飲むものではないと思いました。サプリメントは慎重に選ばないと怖いのではないかという漠然とした認識はありましたが、過剰摂取になると体に負担をかけてしまうことになることを学ぶことができました。サプリメントは製品の成分をしっかり確認して安全性の高いものを選択する必要があることを知り

ました。サプリメントに頼るのではなくホールフードで、栄養価バランスの良い野菜を意識して摂取していきたいと思いました。今はサプリメントを飲んでいないが、何か飲んだ方が良いのかな～と考えることもあるので良かったです。（釘宮千鶴さま）

・ サプリメントに頼るのではなく、ホールフードで食事から摂ることの大切さを改めて確認したレクチャーでした。危険のないサプリメントを選択するためには、合成成分や、添加物について調べたり、問い合わせをしたりする必要があり、そのために必要な時間や手間を考えると、どうしてもサプリメントが必要な時以外は、その分の時間とお金をかけて質の良い食品を購入し、料理をして食事から栄養を摂れば健康でいられると感じました。サプリメントには何が含まれていて、その成分はどういうものなのかを知ろうとする気持ちが大切ですね。テレビ広告でさまざまなサプリメントを目にしている家族にも伝えたい内容でした。（山田紗希さま）

・ サプリメントは足りない栄養素を補うために有効的なものだと思ってましたが、成分の多くは添加物だったり、副作用を引き起こす原因にもなることに驚きました。栄養を取り入れるにはサプリメントに頼らず食品から摂取することが身体にとって大切だと改めて感じました。（玉谷成美さま）

・ 充填剤など添加物の方が主成分より多いサプリメントでは、普段食生活に気をつけているのにもかかわらず余分な成分を摂ってしまうことになると感じました。ビタミンEのお話がとても興味深かったです。天然αトコフェロールのみの方が身体に悪いということに驚きました。8つの成分を完全体で摂ることが大切ですね。
（野村麻由さま）

・ サプリメントにも製品化するための添加物が含まれいる。肝臓のメチル化により負担が発生。又、日本では成分の種類の区別(天然、化合物)がつかないものもある。特に、鉄、銅、亜鉛はサプリメントから摂取するのが好ましくないと聞き、驚きました。わたし自身、鉄と亜鉛は頼っていたのですが、今後は自動的に体内調整してくれる食品を摂ろうと思いました。（鶴丸麻衣子さま）

・ 個人的に、ビタミンEの話からホールフードで食事を摂ることの重要さを改めて感じました。ホールフードで摂っていれば、その時点の科学では知られていない必要な栄養まで摂ることができるのだということを実感しました。（竹内裕美子さま）

・ 様々な栄養素を含んでいて吸収率も高くサプリ以上に体にとっていいものに、身近な野菜が多く驚きと共に嬉しくなりました！店頭にいつも並んでいるようなサプリ、また他の食材にも使われているミネラルの詳しい正体がわかり、とても勉強になりました！原材料の表示の中だけではわからないことが多すぎると知れたことはとても有益なことです。薬として内服しているものや、栄養補助食品など何気なく摂っていたものを改めて考え直すきっかけとなりました！サプリについてはいいものであれば効果があると考えていましたが、そのレベルのものは稀であったり、またホールフードの素晴らしさを学ぶにつれサプリへの考え方が変わってきたようにも思います。
（恩田亜希子さま）

・ 統合栄養学のホールフードの意味が改めてわかる講義でした。たしかにサプリメントで摂ると手軽ですが、その手軽さの裏にはまだ人類に知られていない危険がひそんでいるのかもしれないのだと思います。最近季節の食べ物が本当に美味しく感じられます。なるべくそのまま頂くようにしています。（小林亜紀さま）

・ オートファジーというものが存在する事に驚きました。またリソソームが食べてしまった分解不可能な物資は二度とリソソームの外に排出されないというのもショックでした。食べるものによって身体は出来ているという事を改めて考えさせられましたが、今後の生活によって学んだ事を実践すれば、老化や病気を食い止められるのではないかと希望も持てました。若い時からドラッグストアやコンビニで売っている安価なサプリメント、また数年

前まで美容の為にと皮膚科で処方して貰っていたビタミン類…沢山飲んでいました。現在は葉酸だけ飲んでいましたが、あらためて表記を見ると、一番多く入っている成分は糖でした…。メーカーが謳っているオーガニックレモンは最下位…。なかなか高価なものでしたので残念な気持ちと同時に、今回学べた事を感謝しています。（鈴木美紀さま）

・ 葉酸が2種類存在すること、過剰摂取量と副作用について。危険な葉酸と安全な葉酸を選べるという事。オートファジーについてはあまり知識がなかったので、為になりました。添加物の問題などからもやはり自然の食材から十分に＆バランス良く栄養を摂れることが一番、ホールフードをこれからも信じて食事していきます。昔マルチビタミンを常用していました。現在はオーガニックのホールフードでできたスーパーフードで食事の補足をしていますが、手元に残った妊娠に向けて服用するサプリ＆別途処方された葉酸サプリの成分を見て愕然としました。さらに別途処方された葉酸を合わせると1000mgを超えています。知らならければ選べないことが普通にある社会ということと、専門家（薬剤師さん）にも疑問を感じました。。。あらためて自然のものが一番で十分という学びです。ありがとうございました。（ウイリアムス奈緒さま）

・ サプリメントについて、元々あまり摂取をしないので気にしていなかったのですが、葉酸は妊娠前から摂取しよう。と心に決めていました。しかし今回の講義を聞いて、安直な考えだったことが良く分かりました。そもそも葉酸には2種類あり、ひとつは乳がんや大腸がんの発症リスクを高めることが衝撃的でした。サプリメントだけでなく普通の食品にも、葉酸が添加物として記載されていた記憶がありますが、分からないまま摂取することは危険だと、痛感しました。（小林摩李穂さま）

・ サプリメントは高価な尿を作るだけ！というスライドに衝撃を受けました。今日の講座を終えてからその言葉に今回学んだことのたくさんの意味が詰まっていると感じました。iHerbの商品に安心しきっていましたが、サプリメントを購入したいときは成分をしっかり見極めて選びたいと思いました。そして、リソソーム内に蓄積されたゴミ的物質が絶対に排出できないということに焦りを感じました。今自分はどれくらい溜まっているのかなとゾッとしました。忙しい中食事もちょちょらの時もあり、有効なサプリメントがあれば頼りたいところでしたので、今日はサプリメントの落とし穴や、選ぶときの必要な知識を学ぶことができてよかったです。ありがとうございました。（須佐梨絵子さま）

・ 市販の多くのサプリメントの成分は、化学的に合成された成分という事実が衝撃的でした。サプリメントはあくまでも栄養補助食品。このうたい文句を良く目にしていましたが、今まで成分を気にすることなく体に良い物！と勝手に思い込んでいました。テレビ等でよく栄養が不足していると耳にしていたので、知らない間に栄養不足＝サプリで補う、みたいなイメージが刷り込まれてた気がします。改めて、ホールフードで食事することの大切さが分かりました。（花井深雪さま）

・ リソソームという言葉が胸に深くふかくつき刺さりました。3ヵ月に一度ファスティングをすればいいや、何でも食べよう！なんて考えを持っていましたが、大切なのはそうではなく、日常を健やかに穏やかに過ごすということでした。来る度に楽しいセミナーです。たった1時間のために私は飛行機でここまできています。でもそれは私に必要な学びで自然に導かれたので、とても不思議な細胞の力を感じます。細胞に私はあやつられていると、最近よく思います。（川嶋あすかさま）

・ 市販のサプリメントが本当に体にとって良いもののみでつくられているのかがとてもギモンに思いました。サプリメントに頼らずに食品で栄養を取ることの基本がやっぱり大切だと実感しました。栄養素の重要性がわかりました。（栗原真姫子さま）

・ サプリメントについて、ここまで学んだことがなかったので、とても勉強になりました。身体にいい物をプラスする

はずのものがここまでマイマス要素が多いとは驚きました！このようにサプリメントに関する情報を知らなければわたしも必要なタイミングがあれば気軽に購入していたと思います。最後に野菜にサプリを置き換えて生活の中に意識して取り入れようと思います。実は実家の父がお米や畑で野菜を作りつつ、近くに沢があって、そこでクレソンをうまく根付かせて、毎年春には大量に送ってくれます。何もしなくても自然に増えていくことと、沢の水綺麗なのでありがたい条件が整い子供の頃からよく食べていました。今日の情報を実家の両親にも伝えます。（杉本美喜子さま）

・ 今までファスティングをした事はありませんが、てっきり体に良い事だとばかり思っておりました。ですから今回のお話を伺って心の中で「えぇーーっ！」と言う程の衝撃でした。オートファジーについても「そんな仕組みを兼ね備えた人間の体とは何と優れたものだろう…」と毎回感心させられる事しきりです。クレソンを見つけたら、ポタージュスープぜひ作ってみたいです！（岩下倫子さま）

・ マルチビタミンやビタミンCのサプリメントを以前飲んだことがありました。体に良いと思い取り入れていたのでショックでした。サプリメントを取り入れるならちゃんと成分を確認しなければいけないなと思いました。ただやはり体に取り入れるものはなるべく自然なものを取り入れたい。今回教えていただいた栄養価のよいお野菜を含め他のお野菜とバランスよく取り入れていきたいと思いました。今の時期、白菜がとてもお手頃に手に入るのでお鍋やお味噌汁など出番が多いです！クレソン苦手ですがチャレンジしてみたいです！（藤井友香さま）

・ 陸上競技選手時代から本棚にサプリメントが並ぶほど、様々なものを長年飲み続けてきました。大人になってから、少しずつ知識が増えるとともに摂取するサプリメントは減り、ちせさんのコーチングを受けることがきっかけで、一切サプリメントには見向きもしなくなりました。今回の学びで、本当に無意味なものだと再認識しました。これまでサプリにお金をかけてきたことが悔やまれます。間違いだらけの健康オタクでした。様々な情報に振り回されず、自分の本当の健康なスタイルに出会えて非常に満足しています。クレソンは春になると、友人宅の裏山に自生しているそうなので、春が楽しみです。今は、白菜たっぷり鍋を楽しみます。（小笠原美穂さま）

・ 楽しみにしていたサプリメントの回でした！サプリは化学物質が多く危険なものもあるとは聞いたことがあったので、それなりに気をつけているつもりでしたが、こんなに役立たずで体に良くないものだとは思ってませんでした笑 そして、野菜がこんなに栄養があって私たちの体にとって必要な成分があったとは…人間も自然の一部なんだということで、自然に感謝して、食べ物を大事にしてなるべく捨てずに丸ごと食べることで沢山の栄養がとれてフードロスの削減にもなということを認識できて良かったです。クレソンは身近にないので、リサーチしてみます！（池端千絵さま）

・ 今回もありがとうございました！サプリメントは月経不順をきっかけに、大学生ぐらいの頃から妊娠がわかるまで飲んでいました。成分などは全く見ていませんでした。妊娠をきっかけになんとなく、外から何かを取り入れることに対して警戒心を持って、飲まなくなったのですが、今日のお話を聞いて、良かった！とほっとしました。今日のお話を復習して自分の中で整理したいと思いますし、サプリは買わないようにと伝えようと思います！情報量が多くて、混乱していることもあるのでお休みの間に整理しようと思います！（佐藤有香里さま）

・ サプリメントの落とし穴についてこんなに詳しく知る機会があり幸いでしたが、大半の人は本当のことを知るよしもなく、むしろ健康のために習慣として取り入れてい方が多い印象です。サプリメントで体のミネラルバランスに手を加えることが、いかに安易で危険なことかよく分かりました。病院で処方を受ける時でさえ、自分で正しくオーダーしなければいけないのが現状なのですね…。マルチサプリ以上に栄養価バランスの良い野菜を知ることができたので、まず冬場は白菜料理を沢山取り入れて恩恵を頂こうと思います！（西島美恵子さま）

・ サプリメントの実情を知り驚きました。一部の安全なサプリ以外はまさに百害あって一利なし。そのようなサプリ

を誰もが安易に手に取ることができ、摂取され続けていることが恐ろしいと思いました。そして、栄養豊富な野菜を始めバランス良くしっかり食事をとることの大切さを改めて感じました。医療の進歩も大事ですが、こうした知識が広く普及されていくことの方が私たちの健康には大切なのではと思います。白菜はよく使うものの、実は淡白なので栄養的には軽視？していましたが見る目が変わりました。どの食物にもそれぞれの効能がきちんとあるのですね。これまでに学んだたくさんの内容のおかげで随分考え方や取り入れ方が変わりました。ありがとうございます。（衣斐章子さま）

・ ミクロの栄養ではなくホールフードとして摂る。と、おっしゃった言葉が、私にはシンプルで分かりやすく印象に残りました。人間の身体はそんなに単純ではい！と思い知らされたレクチャーでした。またサプリメントの人工的な佇まいが怪しく感じていたのですが、生命エネルギーが無いからですよね？笑。この言葉も栄養学などの基礎知識のない私には分かりやすく、日々の生活の中で迷いが生じた時には、これらを原点に考え安易にサプリメントや薬などに頼らない知識を身につける為にも、再度レクチャーの内容を復習いたします。出産は既に終えており今後ない事ではありますが、葉酸の摂取と小児喘息のお話が気興味深く気になりました。余裕のある時に調べてみたいです。（清水綾乃さま）

・ 「マルチサプリメント以上に栄養価バランスの良い野菜トップ10」このページの内容の心強い事と言ったらこの上ない安心感でした！！私がサプリを頼りにしていなかった理由は飲まなくなったらまた元通り。それじゃなんの意味もないじゃん！という本来の考えを取り戻す事ができました＾＾。（武内典子さま）

・ サプリメントをとっていれば必要な栄養素が取れるとは思ってなかったですがこんなに意味がなかったとは驚きでした。白菜は今の時期安いし鍋とかでいっぱい食べられるのでまわりのサプリメントを服用している方がいるので教えてあげようと思いました！（下田貴保さま）

・ 「主成分よりも多い添加物」不足しているビタミン、ミネラルが補える！とすぐに手を出してしまいがちなサプリの落とし穴を知り、高価なお金を払ってまで添加物を取ること自体が不自然な行為なんだと感じました。やはりホールフードで必要な栄養素をとることが自然で体にとっても良いと再確認したので、サプリメント以上に栄養価バランスの良い野菜を意識して食事の中に取り入れていきたいと思いました。（上杉沙友里さま）

・ 医者でもやはりきちんと栄養やサプリについて理解している人が少ないということは、患者になったときに自分がしっかり知識をもって判断しないといけないんだなと思い、気が引き締まりました。他にもサプリについて知らないことをたくさん学び、もとから自分はとるつもりはありませんでしたが、今後安易に家族や友達が飲んでいたらしっかり説明して、ホールフードを勧めようと強く思いました。今まで漠然と「安全性がわからないからとらないでおこう」と思っていたサプリでしたが、今回の授業で科学的にどうして危ないのかわかり、とても納得しました。家族や友人にも危険性を科学的にきちんと説明し、ホールフードから栄養をとってもらうように、復習をしっかりして知識を定着させます。（オシロ麗さま）

・ これだけ色々なサプリメントが世の中に売られていますがやはり食品から栄養を摂取するのに叶うものはなく、世の中の商法目的なものがたくさんだなと改めて感じました。高価な尿を作っているだけということがすごく納得してしまいました。10年程前はマルチビタミンのサプリなど飲んでいたり、妊娠中は葉酸のサプリを飲んでいたこともありましたが今回の講義を聞いていかにその成分だけを取ろうとすることではなくて、食べ物そのものから摂取することの大切さを学べました。そしてビタミンなどの栄養素の分解され方など細かなことも知ることができ、まだまだ色々なことを学びたいなと思いました。（深田朋見さま）

・ サプリメントが必要な人もいますが、サプリメントには落とし穴が沢山あり、体内を通りすぎる栄養素を阻害してしまうものも含まれるということを知った上で飲む必要がある。またオートファジーは酵母菌での研究でノーベ

ル賞を取ったが哺乳類でのオートファジーの起こるタイミングは解明されていない。ファスティングは、処理不可能なものをリソソームで袋詰めにするだけで、その袋詰めされたものを処理できない。だからむやみやたらなファスティングは止めた方が良い。マルチサプリ以上に栄養価の高い天然の野菜から微量栄養素を摂取することが大切である。サプリメントについて、詳しく説明されないまま、なんとなく飲んでいる人が多いので、このように詳しくお話がきけ、事実を知り、選ぶ力を付けなければと思いました。特に葉酸は医師が処方もすることが可能なものなのに、事実が確認されないまま認可されている現状があるのかもしれません。日本に出回っているほとんどが合成であるにもかかわらず、学会で質問しても明確な返事はかえってこない現状があります。現状を一人でも多くの方に知っていただきたいと節に思います。（小林玲子さま）

・ オートファジーとガンの関係性が一番印象に残りました。私が講師をしている料理教室ではファスティングも斡旋していて、頑なにやろうとしない私は肩身の狭い思いをしているのですが、今のスタンスを貫こうと励みになりました。レシピのスープは季節になったらぜひ作ってみたいです。今までレタスを軽視していたのですが、しっかり摂り入れようと思いました。ちょうど良いオリーブオイルをいただいたので、さっそくレタスとベビーリーフのトスドサラダを作って食べたいです！（田中晴子さま）

・ サプリメントの落とし穴について。サプリメントを摂ることによって起こる身体への様々な悪影響の事。2回の妊娠中には、やはり葉酸を雑誌や色々なところでお勧めしていて飲んだ事良いとわかっていながら私が面倒くさがりなので飲まず、今日は飲まなくてよかった！と思いました。20代前半の時はオススメされてマルチビタミンなどのサプリメント飲んでいましたが効果がよくわからず、美味しいものでもないので習慣にならずでした。最近は、結局は食事と、運動と、睡眠が1番大事と身体の調子で感じていたので、合ってたのかなと自信がつきました。サプリメントの落とし穴は世間のほとんどの人は知らないと思います。なぜ、その成分のサプリメントは要注意なのか、と、人に伝える為にも頭にインプットしたいです。（大桑久美さま）

・ サプリメントの身体に悪い内容成分や過剰摂取など摂取したがために逆に身体の害になってしまうこと。普段からサプリメントはほとんど摂取しないので改めて確認できてよかったです。栄養価バランスの良い野菜トップ10やホールフードの勧めなど普段から更に取り入れていこうと思います。ポタージュスープがとても美味しそうです。是非作ってみたいです。（中川なぎささま）

・ 葉酸には2種類あって、その1種がとても危険性があること。昔、サプリを飲んでいましたが、やめて良かったと改めて思い、やはり食べ物からとることが一番だと思いました。（池純子さま）

・ 化学物質がまんえんした社会ですね。^^;いつもありがとうございます。（田中裕規さま）

・ 今までの講座でも何回も出てきましたが、何でもとりすぎると逆に体に良くない影響があるのだと今回も感じました。栄養となるものをサプリメントで摂ろうと思ったことはなかったですが、病気やどうしても食品以外でとらないといけないという状況になった時には、注意することがたくさんあることがわかりました。（斎藤ゆりこさま）

・ 漠然と体に良いと思って気軽に飲んでいたサプリメントがかえって健康を害するということ。オートファジーのお話が大変興味深かった。（石井祐子さま）

・ サプリメントを取るより、バランスの良い食事を取る方が重要。専門的な内容を先生の説明つきで教えてもらって良かった。本で読むだけでは、理解しにくかったと思う。（沖桜子さま）

・ 市販のサプリメントが体にとってはむしろ悪だということ。今は摂っていませんが。オートファジー（ファスティング）の観念からすると、昔摂っていた、リソソームが抱え込んだ分解不能な"ゴミ"がいったいどのくらい体内に蓄

積されているのか!?考えたら怖いです。これまでのテキストをもう一度読み直そうと思いました。忘れてしまっていることが多々あり、もったいない!と感じました。(本田真由美さま)

・ ビタミンEは、8種類の同族体で構成されているが、サプリメントにはαトコフェロールしか含まれていない。結論として全てのサプリメントが取る必要のないものであるが、各サプリの危険性がよくわかった。
(佐々木美穂さま)

・ この講座に参加するようになって思いは強くなっていますが、化学物質は体に残したくない。だからこそ、体に入れたくないと、つくづく思いました。クレソンポタージュは是非試してみたいです。(北村紀子さま)

・ 白菜が以外にマルチサプリメント以上だということ。サプリの怖い部分がよくわかった。(大塚あきこさま)

・ サプリメントはキケン!。。。ということは何となく知っていたが、具体的にいろいろおしえていただいて、よかった。情報満載。60分では短いです。(石本エさま)

・ オートファジーにおいての落とし穴。人体での研究は未だという事に驚き。いつも思う事だが、地に足の着いた、日々の生活の営みの積み重ねこそが、健康で幸福であるという事をつくづく感じています。その中に一人一人のカスタマイズな知識入れて行けば、本当に素晴らしいと思います。(石川肖子さま)

・ ホールフードを食することが何万円もするサプリよりも体に良い事を改めて知らされました。化学物質がサプリ・ビジネスでは当たり前・・であることも改めて知らされた・・。1年間、あっという間に終わりました。学びは定着してなんぼ!復習します。(中野真貴子さま)

・ 高校生の時、ファミレスのジョナサンでバイトしていましたが、当時のメニューでクレソンサラダが年中あって、付けわせも全てクレソンでした。当時、おいしさが分からずでしたが、何で15年近く前のジョナサンにそんなにクレソン手に入ったの?ナゾ。カタカナ多くて難しかったー(吹留早紀さま)

・ 店に売っているサプリはやはり怖い。表示ってあるけど、やっぱり見る人にかかってる。クレソンを食べたくなった。普段サプリはあまり摂らないけど、気をつけようと思った。問合せとかもしてみようと思う。(清水英美子さま)

・ 元々サプリメントは摂っていないのですが、食べ物から栄養を摂ることの大切さを改めて実感しました。(高いお金を払ってサプリメントを身体に入れて、高い尿を出す・・・意味のない、体の負担になるだけ)化学物質、薬品名などドライな言葉が沢山とんでましたが、製品をチェックするのに重要なKeywordが学べました。
(岩立晴子さま)

・ 信頼できるサプリメントは本当に少ない。効果のあるサプリメントでも摂り方によっては毒になることもある。自分が摂っているサプリメントをもう一度見直す必要があることがわかりました。マクロビで体調を崩し、普通の食事とサプリメントを摂り始めてから体調が改善したのでそのまま続けていましたが、食生活を整えて、サプリメントを減らすよう努めていきます。(織田千尋さま)

・ サプリメントの危険性が良く理解できました。ひとつひとつの話がわかりやすかった。食物の大切さが良く分かった。(鳥飼えりさま)

・ 栄養価の高い野菜について。サプリメントの成分に種類があること。サプリメントについて知らなかったことが学べた。なぜ食事からとる必要があるのかわかった。(噂レベルでなく理論的に)(植木清佳さま)

ご協力、ありがとうございました。

- サプリメントの落とし穴について、野菜のすごさ。自分の生活を見直す良いキッカケになりました。サプリやめます！（三上愛さま）

- マルチビタミンのサプリの選び方。ビタミンの副作用への注意（後藤恵美さま）

- カルシウムを骨のために食べようと思っていたのですが、今回とても勉強になりました。サプリで摂るのが簡単ですが、食事から摂取することにします（白石由美さま）

- 統合栄養学と分子栄養学の考え方の違い。二度目の受講ですが、何回聞いても忘れている事、或いは、気づいていなかった事があり、学びとなります。（小國肖子さま）

- 葉酸が2種類あること。（内城麻理子さま）

- 職業柄以前は多種類のサプリメントを摂取していましたが、添加物の多さが気になりやめた経緯があります。今回のレクチャーでは添加物の問題だけでなく、化学物質の肝臓や腎臓への影響、体内吸収率の違いなども教えていただき、やはり自然食品に勝るものはないのだと再認識しました。必要に応じてサプリメントを摂取する場合も、正しい知識のもとで慎重に選択していきたいと思います。毎回のことながら、エビデンスに基づく情報をたくさんご教示いただけたため。また、今まで私はサプリメントの効果や有用性ばかり教育を受けてきたので、今回のようにネガティブな部分をしっかり知れる機会があまりありませんでした。（匿名希望）

- 以前からサプリメントはなぜかお薬のようなイメージがあり使用せず、食事からの栄養を摂取するようにしていました。レクチャーを通して、サプリメントを飲んだことによる副反応や影響を考えると病気で必要な時以外はやはり必要ではないと思いました。サプリメントの成分の表記はあっても実際の内容量は一番少なかったりする実態に驚きました。自分が食するものは内容物をよく確認しないと怖いと思いました。（匿名希望）

- 忙しい現代人にとってサプリメントは魅力的に映るものだと思いますが、あくまでも”栄養補助食品”であり、また、サプリメントを利用する際には安易に取り入れるのではなく、様々な落とし穴をしっかりと考慮した上で、慎重に選択しなければならないと思いました。今回のレクチャーを受け、改めて基本であり大切にすべきは日々の栄養バランスの良い食事であり、ホールフードを意識することであることを再認識しました。（匿名希望）

- ビタミンEや亜鉛と銅と鉄など、あるモノをサプリで補うと相対的に他が欠乏となり症状がでてしまうということ。身体の中でたくさんのバランスが保たれているんだなと思い、ヒトのからだの恒常性を感じました。何かを特別に食べたら良いのではなくて、バランスが大切なのだと学びました。ありがとうございました。（匿名希望）

- ここ最近では唯一とっていた天然ビタミン、逆に欠乏症の症状を引き起こす可能性があるなど、今回もまた衝撃です。小児喘息を引き起こす可能性も、重ねて驚きました。サプリがこんなに危険だとは知らなかった。（匿名希望）

- サプリメントの危険性。サプリメントの過剰摂取の副作用について知る事ができて良かったです。安全な食生活に気をつけなくてはと思いました。（匿名希望）

- サプリで摂るビタミンE、カルシウムの危険性。ビタミンCは摂り過ぎていたことが分かったのでサプリは止めます。葉酸のサプリの胎児への危険性には驚きました。妊娠中である友人の多くが摂っているので。どうしても必要なサプリメントを選ぶ際に役に立ちます。（匿名希望）

ご協力、ありがとうございました。

- 今まで健康のために飲んでいたことがあったサプリメントのデメリット、リスクを知らず、お金と健康を無駄にしていたことがとても残念でした。今回のレクチャーで理屈を学べましたが、サプリメントは摂らず、食事で摂ろうと思います。サプリメントを選ぶ際の注意点。（匿名希望）

- サプリメントは摂っていませんが、ビタミンEが8種類はいっていないといけないということは知りませんでした。健康管理をしていく上で、気をつけなければいけないことがたくさんあった。メリットとデメリットがわかりやすかった。摂っても良い人と、摂ってはいけない人のこと。安易なファスティングの注意点。興味はもっていたが、やらなくて良かった。（匿名希望）

- サプリメントの代りとなる食品の紹介。点数化された野菜がることは、論理的説明ができるので、教えていただきありがたかったです。（匿名希望）

- サプリメントは、感覚で飲まない方が良いと感じました。先生から理論的にひとつひとつの栄養素についてまで教えていただけたのでありがたかったです。サプリメントを飲むか飲まないか悩んでいたので受講しました。飲むならちゃんと選んで飲むこと、できるだけ食品からとること、知れて良かったです。（匿名希望）

  表示内容をよく見なけれいけないということを知ることができてよかったです。今回も初めて知ることがたくさんありました。（匿名希望）

- ビタミンEのこと。やはり食べ物から栄養をとる大切さ、とてもよくわかりました。（匿名希望）

- サプリメントの添加物の多さと吸収率の悪さ。全てが他のどこでも聞けないきちんとしたエビデンスのある内容であること。毎回本当に興味深い！（匿名希望）

- 添加物の種類。ためになりました。サプリはたくさん広告されていて、効果も強い(ピンポイントで強烈に効く)イメージがありました。が、実際は吸収性が悪かったり、身体で使えない成分だったり、〇〇の成分を取った！という気持ち(と排泄物…)にお金を払っていることがよく分かりました。わざわざ食べ物以外のものを身体に入れるなら、ちゃんと安心できるものを選ぶことが大切ですね。（匿名希望）

- 栄養価スコアというものがあり、栄養価バランスのよい野菜を知れたこと。サプリメントについて知りたい気持ちも、この講座を受けた理由のひとつなので、とても満足です。ファスティングは気になりつつも、挑戦しなくてよかった！ 畑をやっているので、サプリより野菜ですね。（匿名希望）

- 化学的に作られたビタミン類の怖さ、リソソームの働きから、なぜ不要なものを体内に入れない方がいいかのお話（匿名希望）

- 複数のサプリを長年飲んでいたが、食品に比べ吸収率が劣ることを初めて知った。ビタミンの詳細。オートファジーの復習。（匿名希望）

ご協力、ありがとうございました。