



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

満足
98%

まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
2%	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

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カ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。(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。(栗原真姫子さま)(栗原真姫子さま)

- ・ 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、もともと自分と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思えました。(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。(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よい。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。(小林玲子さま)
- ・ 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。(匿名希望)
- ・ オートファジーとガンと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幹旋していて、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。(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。(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ために逆に身体の害になってしまうこと(中川なぎささま)
- ・ 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。(匿名希望)
- ・ 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。(池純子さま)
- ・ 化学物質がまんえんした社会ですね。^^;(田中裕規さま)
- ・ サプリメントの危険性(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。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 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)
- ・ 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せん。(匿名希望)
- ・ 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。(石井祐子さま)
- ・ サプリメントは摂っていませんが、ビタミンEが8種類はいていないといけないということは知りませんでした。(匿名希望)
- ・ 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(沖桜子さま)
- ・ サプリメントの代りとなる食品の紹介(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。(匿名希望)
- ・ 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(ファステイング)の観点からすると、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。(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。(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。クレソンプォー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(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。(石本工さま)
- ・ 表示内容をよく見なければいけないということを知ることができてよかったです。(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)
- ・ オートファジーにおける落とし穴。人体での研究は未だという事に驚き。(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。(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、付け合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。(吹留早紀さま)
- ・ サプリメントの添加物の多さと吸収率の悪さ。(匿名希望)
- ・ 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くる。クレソンを食べたくなった。(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)(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。(織田千尋さま)
- ・ 添加物の種類。ためになりました。(匿名希望)
- ・ サプリメントの危険性が良く理解できました。(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(植木清佳さま)
- ・ 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。(匿名希望)
- ・ サプリメントの落とし穴について、野菜のすごさ(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

ご協力、ありがとうございました。



すが、食事から摂取することにします(白石由美さま)

- 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)
- 統合栄養学と分子栄養学の考え方の違い(小國肖子さま)
- 葉酸が2種類あること。(内城麻理子さま)
- 複数のサプリを長年飲んでいましたが、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)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 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)
- 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)
- 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)
- 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)
- サプリがこんなに危険だとは知らなかった。(匿名希望)
- 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来ています。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)
- 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)
- いつもありがとうございます。(田中裕規さま)
- 栄養素の重要性がわかりました。(栗原真姫子さま)
- 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)
- 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)
- 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)
- 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が学びました。(岩立晴子さま)
- 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)
- サプリメントを選ぶ際の注意点。(匿名希望)
- カタカナ多くて難しかったー(吹留早紀さま)
- 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)
- 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)
- 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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 点数化された野菜がすることは、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)
- ・ 情報満載。60分では短いです。(石本工さま)
- ・ サプリの怖い部分がよくわかった。(大塚あきこさま)
- ・ 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)
- ・ サプリメントを飲むか飲まないか悩んでいたのが受講しました。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)
- ・ 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)
- ・ 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)
- ・ 今回も初めて知ることがたくさんありました。(匿名希望)
- ・ 二度目の受講ですが、何回聞いても忘れていた事、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)
- ・ 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)
- ・ 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)
- ・ 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ドサラダを作って食べたいです！(田中晴子さま)
- ・ 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が習慣にならずでした。最近、結局は食事と、運動と、睡眠が一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かました。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)
- ・ 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)
- ・ 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、サプリより野菜ですね。(匿名希望)
- ・ 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)
- ・ 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り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びました。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ない。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)