



薬に頼らず、全ての年代の女性ができる女性ホルモンを手懐ける方法

- PMS・妊活から更年期・閉経後まで (+男性更年期も)

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
96%	4%	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

1か月のホルモンの推移についてもっと早く知っていたら・・・と思いました。今からでも遅くないでしょうか？4つのホルモンのバランスについて。エストロゲン過多のリスク、生活環境とホルモンの関係など、再認識できました。(本田真由美さま)

全てが印象に残り、衝撃的だったのですが、1か月の体の仕組みを知り、その時に合わせた生活を送ることの大切さを改めて認識しました。あと、人生3回若い時のピル、人工授精のエストロゲン投与、更年期のエストロゲン投与がその人にとって、乳がんリスクにどれだけ大きく負担になるのか！言葉が非常に重く、早く伝えてあげないと思いました。(小國肖子さま)

- ・ 女性のホルモンバランスの繊細さ、外からはコントロールできないということ、一生で分泌されるのはスプーン1杯ということが印象的でした。ホルモンバランスを整えることにもやはり食生活やストレスを溜めないなど普段からの積み重ねだということを学びました。男性の更年期は知らなかったので学べてよかったです。(深田朋見さま)
- ・ 年齢的に、まさしく更年期にあたる自分ごととして、また自分や周りの友達の体調を学習材料に考えることができました。特に更年期が終了する時のホルモンのバランスについて腑に落ちました。エストロゲンとプロゲステロンのバランスによる不調の現れ方やテストステロンがエストロゲンを上回った時に更年期症状が治まるというのは、非常に勉強になりました。実際に自分のホルモン値計測をして、証明できたらなお良いと思いました。(小林玲子さま)
- ・ 女性ホルモンの一生の分泌量がスプーン1杯しかないということに大変驚きました。私は疾患の予防目的でピルを服用していたこともありましたが、そんな微量のホルモンを薬で調整するのは怖いので、改めて食事とライフスタイルで整えていきたいと思いました。(オシロ麗さま)
- ・ 最も印象に残ったのは、一生分の女性ホルモンの量！こんなに微量のホルモンが、バランスをお互い保って身体を動かしているということがとても印象的でした。(匿名希望)
- ・ 性ホルモンを正常に保つライフスタイル(中川なぎささま)
- ・ 「重要事項は午前中に片づける」(匿名希望)
- ・ 生理周期の女性ホルモンの変化に応じて心身に変化があり、それに応じた食事とライフスタイルがあること。共生細菌は腸内だけでなくどこにでもいるのだということ。(匿名希望)
- ・ 女性ホルモンのバランスはとても勉強になりました。プロゲステロンが極端に減れば、エストロゲンの過剰になり、逆もしかりで、それによる心身の変化は今後も注目していきたいです。(田中晴子さま)
- ・ 女性の更年期障害に終わりはあるけど男性に終わりはないという事。(匿名希望)
- ・ 女性ホルモンと食との関係がわかってよかったです。(匿名希望)
- ・ 周期に合わせた食事や過ごし方が参考になりました。今後生活に取り入れてPMSなど体質改善していきたいです。(匿名希望)
- ・ ホルモンはとてもデリケートなバランスの中で私達の体内にあること。安易な薬物治療の危険性。(匿名希望)
- ・ 善玉コレステロールは食べても良いということ。日光を浴びるということ。生理周期での食べ物の摂り方。男性ホルモンが上回ると女性は元気を回復し活発になれること。更年期も食生活、生活リズムを気をつけること。

ご協力、ありがとうございました。



(岩立晴子さま)

- ・ エストロゲンよりもプロゲステロンの方が先に無くなること。肝臓の役割。重要事項は午前中に片付けることの裏付け。(匿名希望)
- ・ 割と自分の体が欲しているものがわかる体質だと思っていましたが、炭水化物までも摂取摂取する必要があったとは知りませんでした。大豆のことを知れてよかったです。(大好きなので)テストステロンの量について。(匿名希望)
- ・ エストロゲンとプロゲステロンのバランス。多くても少なくてもいけない。自分の状態を認め、自身を労わることが大切。(織田千尋さま)
- ・ ホルモンのバランスを保つことが大切ということ。その時々自分の体がどのような状態かで食事を決めたり生活スタイルを見直すことが大切。(大塚あきこさま)
- ・ 女性の体はとても複雑なサイクルがあり、その時期によってスケジュールを立てると良いということ。女性のホルモン療法は、行う時期や適量を行うことがとてもむづかしい。(沖桜子さま)
- ・ 女性の体がどれだけホルモンの影響で状態が変わるかとういこととそのケアが男性に比べて複雑であること。女性・男性ホルモンかかわる周期の違い。(匿名希望)
- ・ 閉経してしまったのですが、不調の原因が手に取るようにわかりました。若い頃に知っとくんでした。不妊治療を受けた人のリスクに驚きました。男性の更年期はやっかいですね(笑)(中野真貴子さま)
- ・ 自分がエストロゲン過剰になっているように思った。ちゃんと母としての機能に着目すること。(植木清佳さま)
- ・ ホルモンについて詳しく知れて良かったです。普段は薬膳の知識中心に色々考えているので、深く知れました。(鳥飼えりさま)
- ・ 前回2回に引き続き、更に、ヒトに対するホルモンが大きな影響を与えていることに対して、とても興味深く、一つ一つが全てが聞き逃せない内容でした。特に、体のリズムにあわせて生活することの大切さ、食養とセルフケアの大切さ、よくわかりました。(匿名希望)
- ・ 生理のサイクルに合わせた過ごし方がわかって良かったです。(匿名希望)
- ・ ホルモンが大切と思っていたのですが、エストロゲンとプロゲステロンのバランスが大切だとは知らなかったです。(白石由美さま)
- ・ 女性の1か月のリズムに関して、すごくつながりが理解できた。(後藤恵美さま)
- ・ 生理周期(デトックス期、活動期、など)によって、推奨する生活習慣や食品があり、興味深かったです。また副腎の大切さについても、より理解を深められました。(匿名希望)
- ・ 更年期障害について男性にも存在することを知れた。(内城麻理子さま)
- ・ ホルモンをなんとかしようという治療は危険、色々な臓器、ホルモンが関係しあっているのが体。だからやっぱり西洋医学的なアプローチって良くならないんだろうな。(清水英美子さま)  
のことビックリしました。(清水英美子さま)
- ・ 「心の空腹は体の食べ物では満たせない。でも心の食べ物は体の空腹を満たせる」ということ。頭だけでなく、体の声を聴くようにしていきたいと思います。(匿名希望)
- ・ バイオ個性：自分の身体にとって必要なものを自分で決める。生命エネルギーの大切さ。(匿名希望)
- ・ 「プライマリーフードは心の栄養素」心の食べ物(メンタル・行動・環境)は体の空腹を満たせるということ。(岩立晴子さま)
- ・ ホリスティックのもう一つの意味：化学物質を使わない！(匿名希望)
- ・ 「物質にはエネルギーがある」サプリ飲んでいるから安心と思っている方に最も伝えたいと思いました。C・H・Oの音。カルキ・フッ素の音。仕事でフッ素を使用する機会が多く、個人的には勧めてみせんでしたが、正解だと思いました。(千葉絵里子さま)
- ・ 統合食養学の意味。身土不二。(吹留早紀さま)
- ・ 体の栄養 < 心の栄養。(匿名希望)
- ・ 毎回、大変感動を受けます。もっと学んでいきたいと思っています。(小國肖子さま)
- ・ 心は、心の栄養素でしか満たすことができない。心の栄養が一番大事(鳥飼えりさま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 体の栄養より心の栄養の方が大切とは知らなかったです！心の栄養を意識して生活しようと思います。  
(白石由美さま)
- ・ プライマリーフード(心の栄養素)が最初。食事はセカンダリーフード。(後藤恵美さま)
- ・ 食べるの前に心の栄養を取り入れること。(植木清佳さま)
- ・ やはりひとそれぞれ個性の違いを含め食事などもちがうということ。何を合わせるかは、人によって違うことを肝に銘じる(小國肖子さま)
- ・ マクロビと薬膳の陰陽の違い。陰陽五行の内容。(武内のりこさま)
- ・ 心の栄養をまず第一にし満たすことが、体を満たすことに繋がるということを改めて考えました。(匿名希望)
- ・ プライマリーフードの心の栄養が一番大切だということが印象的でした。(内城麻理子さま)
- ・ 幸せの定義と心の栄養素が大事なこと あとは、バイオ個性にとっても興味を持ちました。(武川千絵子さま)
- ・ たくさん！敢えて挙げると、バイオ個性のコンスティテューションとクラウディングアウトの考え方。カロリーは数えても化学物質を数えない謎。鳥の巣の例え。地球と人体の構成元素のバランス。最後の校長先生の言葉。  
(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。

- ・ 体の不調を治すために体内循環に間接的に働きかけるアプローチを学べたのが良かった。(匿名希望)
  - ・ 副腎疲労がなんなのか判って良かったです。(匿名希望)
  - ・ 濃い内容で満足です。(匿名希望)
  - ・ 毎回勉強になります。復習シート嬉しいです。(中野真貴子さま)
  - ・ 女性のサイクルを詳しく説明してもらい、大変勉強になりました。お弁当が美味しかった♡男性の場合の説明で理解が深まりました。(沖桜子さま)
  - ・ 西洋と東洋、医療と食養どちらも融合という形式を執られていること。(匿名希望)
  - ・ 自分の状態をもっと理解することの大切さを学びました。食のあり方、生活スタイルで人の健康が左右されるので、生活、食、睡眠などを気をつけようと思いました。(大塚あきこさま)
  - ・ 症状だけでなく、対処法も教えてくださったのが良かったです。アロマの役割は結構大きいのだと思いました。  
(織田千尋さま)
- ビタミンB6の欠乏がなぜ虫歯につながるのかも一度教えて欲しいです。⇒ビタミンB6は歯のエナメル化に必要なケラチンを作るのに必要なビタミンだからです。(匿名希望)
- ・ 知らなかったことがたくさんあった。更年期治療を受け始めたところだったので、今後どうするか考える知識になった。もっとたくさん時間をとって具を深めたいです。他の参加者との簡単な自己紹介があったら。  
(匿名希望)
  - ・ 実例を出してくださったことがわかりやすかった。笑いを交えて"実際にあるある"な事を例に出してくださったので聴きやすかった。(岩立晴子さま)
  - ・ 食べ物とのつながりをあげてくださっていて、とてもわかりやすかったです。(後藤恵美さま)
  - ・ とても勉強になりました。(白石由美)
  - ・ ポリュームが多かったので、頭の整理が必要ですが、体の仕組みや食・生活の大切がわかって良かったです。  
(匿名希望)
  - ・ 男女について知れたのも良かったです。そのほか全て良かったです。(鳥飼えりさま)
  - ・ 具体的な食事・食材を知れたこと。(植木清佳さま)
  - ・ 内容は多義にわたり、とても勉強になりました。ただ、困ったことが2つありました。1つはダウンロードした冊子の順番のなかに、さらに関連項目が出てきて、探したり、メモするときにとまどったこと。もう1つは進むスピードが速く、記録するのが大変だったことです。でも、内容が盛り沢山で時間が押したでしょうから、致し方無かったかなとも思います。遠方に住んでいるので、なかなか東京まで行けず断念していた勉強をオンラインで受けることができ、

ご協力、ありがとうございました。



本当に感謝です。ありがとうございました。10月の日程はまだ決まっていないのでしょうか？(匿名希望)⇒オンライン講座の方にお渡しする資料の内容を見直しますね。ご意見ありがとうございました。伝えたいことが多すぎて、いつも時間との戦いです。10月講座の日程は10月に入ってからご連絡しますね。⇒資料改善済み

- 講座に出席出来なくても、Liveで講演を聴けることは非常に助かりました。(内城麻理子さま)
- 内容はもう一度しっかり復習しないとパッとわかりませんが、濃い内容でした。(清水英美子さま)
- 女性は母としての役目を終えると…まさに第二の人生だなと思いました。月経の周期に合わせた体調や心の状態は、ほとんどきれいに思い当たりました。仕組みを知ることで自分や家族の身体に照らし合わせることができ、とてもワクワクした学びでした。(匿名希望)
- 今日の講座は若いときにもっと知識があったら良かったな—と思いました。自分の身体の反応を良く観察する事もなくてはと思いました。(中川なぎささま)
- 「更年期と上手につきあう方法」(匿名希望)
- 私はつくづく自分の心と身体の状態について無頓着というか無関心だったのだなとあらためて気付かされました。今回、一度では飲み込みきれないほど多くの事を学びましたので、もっと自分の状態の変化に関心を持って見てみようと思いました。(匿名希望)
- 更年期は崖から転げ落ちるようなもの。今、私もその崖っぷちにいると思うので、早めに整えていきたいです。(田中晴子さま)
- 男性のホルモンバランスに対して、こんなにちゃんと考えた事がなかったので、今回の勉強は身に染みました。父が今60才になり、本人は元気とは言っていますが一人暮らしなので気かけないとなあと思ったのと、義父も最近仕事の事などで参っていると先日会った時洩らしていたので義父にも気かけないと、と思いました。(匿名希望)
- 生理の時、また生理に向けての食事やライフスタイル、また不調時の対応などが学べてとてもためになりました。また男性更年期のことは知らないことだらけだったので、とても勉強になりました。ありがとうございました。(オシロ麗さま)
- ホルモンの講座は意外に少なく、特に更年期について、具体的にわかりやすく、その上、4週ごとに変わる女性の身体と食べ物との関係を学べたことが非常に満足でした。ホルモンの数値を産婦人科で計測する方は沢山いらっしゃいますが、それについて病気が発見されなければ何も説明されず病院を後にする患者様ばかりで、皆さん、不調の原因がわからずお困りです。そんな方に少しでもアドバイスできることが増え非常に有難い講座です。先生、ありがとうございました。(小林玲子さま)
- 女性の生理も毎月ただ来ることが当たり前ではなくて1ヵ月の内にホルモンバランスが細かく変化して子孫を残す為にホルモンが働いていることが学びました。また回を増すごとにいろんな点で体は全て繋がっていることが少しずつわかってきました。まだまだ復習していきたいと思います。(深田朋見さま)