アレルギー症状・花粉症を改善した食事とライフスタイル

★
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。

免疫細胞は教育できるという事。アレルギーを起こさないためには適度な刺激を与えた方がいい事を学び、アレルギーに対する概念が大きく変わりました！今までのアレルギーは発症させないようにアレルギーのもとになりそうなものから極力避けていましたが、それは逆効果で免疫反応の異常を起こす原因になる。腸内洗浄も良い菌もなくなってしまう等、何でも過度や神経質になり過ぎる事は身体の免疫力も下げてしまう結果に繋がると、今回のレクチャーでより実感しました。子供がいますが、赤ちゃんの頃から「アレルギー」にならないように様々な事を気にしていました。しかし、食事・刺激や遺伝等からくるものとばかり思っていたアレルギーもまずは「腸内環境」が大切と知りました。これからはさらに日々の食事には気をつけて行きたいです。近日中にケフィアも入手し、豆乳ヨーグルトや乳酸菌レンコンも是非作ってみたいと思っています。（鈴木美紀さま）

腸内環境がいかにアレルギーとそれ以外多くの人間の体の大切な機能を正常に整えるために重要なのかという事を改めて学びました。腸内細菌が免疫細胞を調教し管理している事、様々な不調（筋肉痛や関節痛も含み！）が腸内環境と関わることがあるという事、統合食養学のボディエコロジー4ステップの再確認、腸内の食べ物を分解する腸内細菌のバランスの大切さ、Live Dirty Eat Cleanの考え方、先生の花粉症克服までの実例のご紹介と魔法の食品について等、全て為になる学びでした。ファイザー接種後にアナフラキシー反応で怖い体験をした友人がいます。男性よりも女性に多く見られるということ、そしてこういった事が実際に起きているという事実をデータで見せていただきありがとうございました。免疫反応に男女差があるということの理由と自己免疫疾患のお話もなるほど～！と腑に落ちた内容でした。（ウイリアムス奈緒さま）

・ 今回衝撃的だったのは、花粉症は治るということです！毎年この時期になると、注射を打ちに来る患者さん、薬をもらいに来る患者さんを山ほど見てきたし、減感作療法をしている人も近くにいましたが、なかなか良くならないと言っていたので、一度抗体ができてしまうと、なかなか手強いのだと感じていました。でも森先生の実際の体験談を聞いて、かなり強い症状で何十年も苦しんでおられたのに、本当になんの症状もなく治ってしまったというのはすごいことだと思いました！統合食養学の凄さをより深く実感しました。あのレシピに辿り着いた先生もやっぱり凄い！と思いました。アレルギーについても、やはり鍵になるのは腸内環境なんですね。もはや腸を整えることが、人生を整

えることのようにも思えてくるほどです。4ステップをしっかりと復習し、自分のものにできるようにしておきます！以前、アレルギーの専門医の勉強会に行ったことがあるのですが、その先生も現代は除菌のしすぎでアレルギーが増えてしまっている、もっと土に触れ合うことが大切だと言っておられたのを思い出しました。その先生は実際にいろんな土を少量入れたカプセルを毎日飲んでおられるそうです！とてもびっくりしました。また、ドーパミンやオキシトシンがアレルギー症状を緩和させるというのも、とても興味深いと感じました。楽しいこと嬉しいことをして、スキンシップをすることが、人間にとって必要なことだということを示してくれているんだと感じます。今回も実体験に基づく分かりやすい内容で、あっと言う間の時間でした！貴重なお話をありがとうございました。大満足です！（田室あゆみさま）

・ 男女の免疫反応差があるのは知りませんでしたので、胎児を守るために女性の方が免疫機能が高いのを知り女性の体って改めて凄いなと思いました。反面、自己免疫疾患も女性には多いので、どうして自分の体を攻撃してしまうのか不思議です。そして、このレクチャーでも腸内環境がとても重要な働きをしていることを学びました。腸内に共生している微生物が免疫細胞をちゃんと調教して、行動を管理していることにも驚きです。体の中では私たちの知らない間に、身体を良くしようと働いてくれていると思うと、物凄く感謝の気持ちが湧いてきました。私は20歳頃から花粉症に悩まされ続けていますが、今回のレクチャーで免疫細胞に良いライフスタイルや食事などたくさん学べたので、出来ることから早速実践していきます。また、アレルギー症状の緩和に効く食品も、実に身近にたくさんあるのは大変嬉しいことだなと思いました。森先生自身も花粉症で長年辛い思いをされてきて、実際に腸内環境を改善したり、ご紹介いただいた食品を作ることで症状が完全に消滅したのは凄いことですし、人間の治癒力は計り知れないものがあると感じました。今回も今まさに知りたい内容でしたし、大変学びになりました。ありがとう御座いました。大満足です（松本枝里さま）

・ 今朝、花粉症に注意！とテレビで特集してました。2人に1人が花粉症と昨日先生がおっしゃられてましたが、ビックリでした。この番組は、講座ほど深くはありませんでしたが、勉強したことの復習に良かったです。でも、お話されてたお医者さんはまだ、花粉症の薬を飲んでいるって言われてたので、森先生の方が上だなって思いました。また、子育てを始めて、周りに食物アレルギーの子供が多いことにビックリもしました。改めて、私たちの食の変化（人工甘味料や添加物の入った加工食品が増えた）やむやみに抗生物質が処方されていた時代があったり、殺菌はよい！とする風潮が積もり積もって、今のアレルギーや花粉症の人が多い世の中になっているのだなと思いました。女性の方が免疫が過剰に反応しやすいこと、アレルギーに種類があるのも知らずでした。そして、腸内環境を整えることにはだいぶ気にかけて生活するようになった！と思ってましたが、結構忘れてる、、、と反省です。森先生の花粉症改善のお話、すごいですね。改めて食生活の大切さが伝わりました。そして、先生の継続されるところ、極めるところ、工夫されるところ、尊敬します。私も娘も4月生まれ、まったくアレルギーがないわけでなく、体調次第で症状がでるので、腸内環境を整えることはもちろん、ホリスティック栄養学で学んだことを生活に取りいれていけば、薬に頼らずアレルギー知らずで生きていけるなと思いました。大満足です（山本有希さま）

・ アレルギーは、自分にも親戚や孫たちにも色々あり、とても興味深いレクチャーでした。私はたとえ、1パーセントでも可能性があれば、なんでも試してみたいと思っています。身近な者たちが一人でも多く、健康になることを願っていますので、その可能性を信じて、早速、義理の姉に勧めしました。なんでも手作りする人なのでおそらく作ってくれると思います。このレッスンのありがたみを感じています。また、質問に対して、毎日あれだけ気にしているくせに即答できなかった自分が情けなくもありました。ヘルスコーチを目指しているのに、なかなか覚えられない自分にも愕然としました。何度も何度も復習しないといけません。そう実感致しました。とても満足しております。毎回思いますが、このコースを受ける毎に、このコースを選んでよかったと思います。正しい知識を得ることができてとても嬉しいです♪ありがとうございます。（川原直子さま）

・ 症状は軽いのですが、以前アレルギー検査で花粉、ハウスダストなど、いくつか陽性反応があり、今回も開始前から興味津々でした。今回特に強く感じたことは、特別なことではなく、やはり基本が大事ということです。前回の課題でも軽くショックを受けたのですが、繰り返しレクチャーを受けてきて、健康的な食事やライフスタイルを選択するのは当然のように思っている反面、頭ではわかっていても実際にはなかなかその通りにできていなかったり、逆に普段

心がけているはずなのに、レクチャーを受けた内容をふと忘れてしまったり・・・完全には身についていないのかなと自分に若干がっかりしましたが、学んだことを実生活に活かして、身に着けていきたいと思います。引き続き腸内環境の改善と、新しくご紹介いただいたものを実践したいと思います。とても満足です。心と体、東洋医学と西洋医学、様々な要素を包括している統合食養学の魅力を改めて感じました。次回も楽しみにしています！
（廣谷玲子さま）

・ アレルギーについて、腸内環境の改善が効果的であることが改めて分かりました。また、コロナが流行していた時期にアルコール消毒を習慣化しすぎてかなり手荒れをした経験がありました。今後は殺菌成分が配合されている石鹸や、天然成分と表記されている製品の使用は控え、過度な消毒は避けるようにしたいと思います。また、森先生のレシピを見て、自身でレシピを考案することとても楽しそうだと感じました。食物繊維とオリゴ糖、乳酸菌がすべて含まれているので、腸内環境を整えるのに最適な食べ物だと思いました。私もいろいろな食材を試して自作を楽しみたいと思います。東洋医学の身体を整えて疾患の根治を目指す治療法は素晴らしいなと思いました。
（村田有以さま）

花粉症は一度かかると治らないものと思っていましたが、完治や改善させる方法があるということを知ることが出来て良かったです。ここ数年、花粉症なのではないかと疑う症状が出ているので、これからの季節に本日のレクチャーで学んだことを試してみたいと思いました。教えていただいた方法について、自分が続けて取り組みやすいようにアレンジしてみたいなと思います。また本日のレクチャーを通して、腸は様々な働きをしていて、健康に過ごしていくためにはケアが大切であることを再確認することが出来ました。ありがとうございました。（A.M.さま）

・ アレルギーを改善する為にも腸内環境を整える事が大切だと言うことが学べてとても良かったです。約60%の免疫細胞が存在する腸内の環境を良くする事で免疫細胞の異常な反応を制御し、また腸内に存在する毛細血管から全身に栄養を届ける事が出来る様に血流を促進させる事は健康の要の様に思いました。子供が幼い頃、公園のオープンだった砂場に柵が取り付けられ過剰になり過ぎている様に感じたのを受講中に思い出しました。それぞれ判断は異なるかとは思いますが、確かに現代人は衛生面においてもう少し大雑把になってもいいと個人的には思います。教えていただいたレンコンケフィア、作ってみます。とても楽しみですし、ヤクルトの様な味にも興味を惹かれます。（岩元智子さま）

・ 今回もアレルギーに関する身体の仕組みから解説して頂けて、改めて身体の自己防衛力の高さに感心していました。つらい花粉症の症状があっても、私の体はとても頑張ってくれてるなぁと今は感じます。生活習慣や食事で充分改善が見込めることを学習したので、この身体のシステムを上手く誘導して自分の自然免疫を最大限に活かし、丈夫な身体を維持したいです。それが自分の身体と仲良くすることにも繋がると感じました。
今まではアレルギーがあるものとは関わらないようにすることで、症状を軽減できることばかり考えていました。なので根本的にアレルギー体質を改革する方法が存在することを知って大変驚きでした。私は花粉症の症状が強く、血液検査でアレルギーの詳細を調べました。その時、血液検査でアレルギー反応が出ている項目でも自覚症状がない物質がたくさんありました。今は問題なくても今後アレルギーがまた増えるのではないか…何となく肩身の狭い思いがありました。でもその考えは講義を受けた後なくなりました。私の場合は一つひとつのアレルギー物質に対して対処するよりも、身体が何事も敏感になりすぎない体質になるためのアプローチをすれば、何のアレルギーに対しても、過度に気にしなくて大丈夫だと感じました。身近なことで根本的にアプローチができる統合食養学の考え方はやはり画期的で、身体本来の機能を最大限に発揮することができれば、それ以上のことはないのだなぁと改めて身体に感謝です。そして、皆さん揃って講義を受けれて嬉しかったです。智世先生、今回も充実した講義をありがとうございます。（T.U.さま）

・ 免疫細胞の多くが腸内にあることにより腸内環境が免疫に関わるということは、感染症の話題からもよく耳にする話でしたが、それ以外の観点からも、腸内環境が免疫やアレルギー反応、体内の炎症と密接に関わることが理解でき、改めて腸内環境の重要性を感じました。また、アレルギー症状に対する食事について、栄養素の観点と薬膳

の考え方が重なる点はとても興味深く、東洋医学の虚証実証別など、より体質に合わせて考えることができて良いなと思いました。私は花粉症の症状はないのですが、レンコンケフィアはとても気になり試してみたいなと思いました。その点、実際に症状がなくても取り入れられる上健康効果も享受できるのは、薬ではなく食べ物でアプローチすることのメリットだと思いました。（K.I.さま）

・ 以前より花粉症で、鼻水や目の痒みなどがあるものの重度ではないので、あまり気にしないようにして過ごしていました。しかし今回のレクチャーで、表面的な症状だけではなく、ヒスタミンが血液を巡り少なからず全身にも影響を及ぼしていることを知り、きちんと向き合わなくてはと思い改めました。先生の実体験のお話はとても興味深く、希望が持てましたので、私も早速「魔法の食品」を作って試したいと思います。アレルギーが起こる仕組みは難しいお話だと思いますが、スライドのアニメーションとともに噛み砕いて説明してくださったので、理解しやすかったです。腸内環境を整える4ステップは覚えたつもりでしたが、記憶は穴だらけで、復習の必要性に気づけて良かったです。最後のレクチャーまでに今一度おさらいしたいと思います。（S. T. さま）

・ 30代の頃に急に花粉症になり、その後お薬はあまり使わずに来ましたが、目の痒みや鼻水がありました。また、ハウスダストやダニに対するアレルギーも発症し、どうすれば治るかなと思っている時に、講座で出会った食品を試しに始めたところ、朝に出ていた鼻水やくしゃみがなくなり、花粉症も以前より改善していることに気づきました。今回のアレルギーのレクチャーで、さらに効きそうなものを紹介していただいたので、試してみたいと思いました。やはり腸内環境を整えることはとても大切なことだと思い、これからも気を付けていきたいと思いました。（K.B.さま）

・ 「すごく楽しかった！受けて良かった！」です。理由は2つあり、1つは、漠然と理解していた理論を科学的に系統だって教えてもらえ初めてちゃんと理解できたからです。2つ目は、チャレンジする事は無駄じゃないと気づかせてくれた事です。（三河まどかさま）

・ アレルギー症状に悩まされている人がとても多い現状があります。私もその一人で、子どもはアレルギー性鼻炎があり、これから不快な症状が出てくる時期となりました。学んだ食品はすごく興味深く試す価値があると思いました。そして、今回も出てきた腸内環境。すべてに関係しているといっても過言でないくらい腸って超大事ということを再認識しました。また、コロナ渦の現在、過剰な消毒は本当に気になるところで、特に小さなお子さんを持つお母さん方には、気づいてもらえるような声かけをしていきたいと思っています。（釘宮千鶴さま）

・ 自分でできるアレルギー対策には、腸内環境を整えること、免疫細胞が学習する機会を奪わないことが大切だとわかりました。また、アレルギー症状を改善する効果がある食品について、東洋医学の考えと西洋医学や栄養科学の知見で重なる部分があることも興味深かったです。レクチャーの後、自分の身体を改めて振り返ることができてよかったです。今回のレクチャーで、マスト細胞の健康を保つという観点からもその重要性を再確認した腸活を継続しつつ、自分の体の様子に気を配っていきたいです。（山田紗希さま）

・ 人の体や環境の中にある小さな微生物と触れることは自分の体が微生物の無害・有害を学ぶ機会になるので、過剰な殺菌・消毒はよくないということがわかりました。周りから潜在的な病原菌を取り除く事だけに熱心になるのではなく、必要最低限の除菌は行いつつも、自分の腸内環境をよく保つことに力を注ぎたいと思いました。
（中島愛子さま）

・ 腸内デトックスと聞いて、随分前にコーヒー腸内洗浄が流行していたことを思い出しました。身体に関わることは、流行にのって取り組むものではなく、根拠をしっかり確認しないといけないと感じました。腸内環境を整えることは健康の基礎だと強く感じます。善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさないように食生活、睡眠、ストレスのコントロールをしていきたいと思います。（野村麻由さま）

・ 腸内環境を整える4ステップが、アレルギー改善にも効果的だと知り、影響力の幅広さを改めて感じました。興味ア

レルギー症状・花粉症を改善した食事とライフスタイル深かったので、ぜひ作ってみようと思いました。
（鶴丸麻衣子さま）

・ 花粉症は治る（無いくらいまで改善した）ことです！驚きました。今までの常識が覆りました。と共に希望の光が見えたようです！免疫改善に向かう腸内環境、食べ物には共通な事が多く、なるほど！でした。講座を受けてきて、何となく実践しているような事を改めて見直すきっかけを頂いた気持ちです。腸内環境の改善を更に意識していきたいと思いました。たくさんのアドバイスをありがとうございました！そして花粉症や自己免疫疾患の改善に繋げていきたいと思いました。方法も実践しやすく美味しそうなので聞いていてワクワクしました！楽しく健康になれるなんて本当に有り難い思いです。実際、生活に取り入れた事や物や食べ物は安心できる上に、体の改善や気持ちを前向きにしてくれるエネルギーがあると実感しています。（恩田亜希子さま）

・ アレルギーと腸内環境が関係していることに驚きました。まずアレルギーが発症するメカニズムとして、免疫細胞の誤認識によって起こる。そのやり取りの約60%が、腸内でされていると理解しました。そもそもの免疫細胞の誤認識を防ぐための行動管理として、腸内の微生物を整えておく必要がある。このことから腸活をする必要性が分かりました。4ステップに従って整えていきます。（小林摩李穂さま）

・ 腸内環境の大切さを再確認し、食材についておさらいになりとても良かったです。腸内細菌が免疫細胞を調教すると言うのが意外で興味深くまた、腸内環境の乱れ１１のサインのところも思い当たることがあるのでためになりました。 そして、花粉症が治ったお話が衝撃的すぎました！今まで花粉症が治るなんて聞いたことがなかったです。アレルギーの友人がいるので教えてあげたいと思い早速作って食べさせたいと思います。Live Dirty Eat Cleanのところがまさに我が家なので笑ってしまいました。子供は小さい時から家に猫と犬がいていつも外で遊んでいたのでアレルギーとは無縁で体がとても丈夫です！私も昔は少し喘息があったのですがいつの間にか完治してしまいました。ありがとうございました。（小出淡也子さま）

・ 今回も改めて、腸内環境がいかに大切か学びました。また、一般的に１度花粉症を発症すると一生付き合っていかなければならないというイメージでしたので、今回の花粉症が治る可能性があるとう事に衝撃的でした。 花粉症の人から、良く強い薬を飲んでると聞くので、今回の食事で改善が見られというのはとても朗報なので、試してみる価値はあると思いました。（花井深雪さま）

・ 腸内環境を整えることでアレルギーが改善されたという実体験のおはなしから希望をいただきました。症状の強弱の差はあるものの家族全員が何かしらにアレルギーを持っていて、今まではそれぞれが反応するものの除去に意識を向けていました。でも、これについてもやっぱり環境に負けない体づくり（バランスのいい腸内環境）なんだなぁと改めて思いました。今回も直ぐに実践できることを教えていただきありがとうございました。それをするのが楽しみです。早速チャレンジしてみたいと思います。（須佐梨絵子さま）

・ アレルギーが起こる仕組みについてわかりやすく説明していただけて大満足です。また、腸内細菌の偉大さを更に実感しました。今回も貴重なお話をありがとうございました。（竹内裕美子さま）

・ たくさんの免疫細胞が機能して私たちの体の中で機能していること。今回のレクチャーでも出てきた腸内環境が整っていることが健康にとっていかに大切かを学べました。そして普段の食事がいかに体を作っているかということが学べて毎日摂取しているものに改めて気をつけなくてはなぁと思いました。これから家族にもアレルギーを起こしてほしくないので食事に更に気をつけていきたいです。花粉症の人は周りにもたくさんいて、季節になれば皆さんツラそうなのを見てきましたが、先生ご自身のエピソードを聞いて体質といって諦めるのではなく治るかもということを学べて乳酸菌レンコンのことを試してもらいたいなと思いました。（深田朋見さま）

・ 盛りだくさん、スピードもフルスピードで、来ている皆さんの意識の高さも感じました。腸内細菌を取入れて、ペットと

して飼って、メンテナンスしていく流れがよくわかりました♡そしてメンテナンスではたった1食で戻るというのはショックと同時に分かるなぁ～と思いました。自分でTRYしていても良くなる実感がない理由が見つかったという感じです。やってみます！裏付けがしっかりされていること。最先端の情報のシェアであること。西洋・東洋・その他の考え方を統合する視点。今日もとってもとっても学びになります！！（戸張由布子さま）

・ 冷えや免疫力アップの回や他のレクチャーでも腸内環境の大切さをたくさん学びましたが、今回のアレルギーのレクチャーでも大事だということを学び、腸内環境を整えることが心と体の健康の基盤となるものなのではと改めて感じました。また、ちせ先生の実体験をこれからの花粉症対策として早速試してみたいと思います！
（藤井友香さま）

・ 夫婦揃って花粉症の我家にとって今回のレクチャーはとてもありがたい情報が満載でした。特に夫は重症なので、早速始めたいと思います。それにしても腸が人間の体においてどれほど重要な役割を担っているかと言うことに毎回驚かされます。その腸を作っているのは紛れもなく食べる物。改めて毎日の食事を大切にしたいと思いました。
（岩下倫子さま）

・ 脳より腸が先に作らている事を知らなかったのですが、根本的な大切なことを改めて学べたように思います。そして、その腸内環境を整えていくことで辛い症状の改善につながるのはアレルギー症状等だけでなく今回も盛りだくさんでした。しっかり復習をしていきたいと思います。（斎藤富美代さま）

・ 免疫細胞の約6割は腸内にあり、アレルギー反応を起こさないためには腸内環境を整えることが重要。私はハウスダストのアレルギー性鼻炎に学生の頃から悩まされてきていましたが、幸せ体質を作るためのレクチャーで腸内環境を整える方法を教えて頂いてから日々の生活の中で4つのステップを意識した食事を取り入れ、知らず知らずのうちにここ数ヶ月アレルギー症状なく過ごしているということに自分でも驚きました。食生活の日々の積み重ねが大切であることを改めて感じましたし、自分の身体で変化を体感できて嬉しく思います。（上杉沙祐里さま）

・ 「免疫細胞を教育する」との言葉が印象に残りました。衛生仮説についても家畜との生活や乳児が身の回りの物をなめる行為も免疫を作っていると聞いた事があり、現代は清潔第一になり過ぎて、免疫細胞を教育する機会がなくなっている為、その事を意識した生活習慣を取り入れたいです。また腸内環境を整える4ステップを子供達にすり込み、親子共に、適切な食事を選択する意識を高めたいです。（清水綾乃さま）

・ 腸内細菌の役割をあらためて確認でき、アレルギー対策はもちろん、腸内環境を整えることが身心の健康にどれほど大切かさらに腑に落ちました。また、適度な運動は免疫細胞の暴走をコントロールすることにも役立つとは、本当に私達の体は自分で守る機能をちゃんと備えていて、それを活かすかどうかは生活習慣次第だなとつくづく思いました。（西島美恵子さま）

・ 「Live Dirty, Eat Clean」が腑に落ちました。食べ物も生活スタイルも自然と近い状態でいる事が大切だと感じました。そして、いろんな場面において腸内環境がかかわってくることから、早くなんとかしたいと思い続けてみます！
（池端千絵さま）

・ 腸が担っている役割について改めてすごい！と感じました。とても勉強になりました。蓮根ケフィアの存在も衝撃的でした！本当に良い情報をいただきました。蓮根を今日買ってきたので明日は早速作ります。小学生の頃からひどい花粉症でしたが、昨年くらいから今までの研究成果が出始めてたので、薬は飲まなくても、マスクだけで生活ができるようになりました。更なる追い上げのためにも是非蓮根ケフィアによる実験をやってみます！（杉本美喜子さま）

・ 今日もありがとうございました！そのため今回の話もとても興味深かったです！夫はアレルギー性鼻炎なので一緒にレンコンケフィアを試してみたいと思います！（佐藤有香里さま）

ご協力、ありがとうございました。

- 花粉症を引き起こすヒスタミンを作るマスト細胞は血管の近くに多く、血管の約6割は腸内にあること、さらに腸内細菌が免疫細胞を調教していることから花粉症（アレルギー）の改善には、ここでもまず腸内環境の改善が大切と知り、この講座で学び始めて腸内環境を意識した食生活をするようになりましたが、本腰を入れて続けようと思いました。Live Dirty, Eat Clean、自己免疫疾患が女性に多いことなどガッテンすることの多い内容でした。コロナワクチンのことも興味深かったです。（衣斐章子さま）

- 免疫細胞の60%は腸内にありアレルギーを緩和するためには腸内環境の改善が大切と学び、やっぱり腸はすごいと思いました。（下田貴保さま）

- 重症の花粉症だった先生が乳酸菌レンコンで花粉症を克服したことがとても印象的でした。私も日本にいるときは花粉症でしたが、講座を受ける前までは治らないものだと思っていたので、治ることを知ったことがとても感動的だったと同時に、やはり食べ物を変えると体は変わるんだということを先生のエピソードで改めて実感できました。今回のレクチャーは腸内細菌の復習もできてよかったです。改めて腸内環境の大切さを痛感し、しっかり4つのステップを意識して腸内細菌を育てていこうと思いました。乳酸菌レンコンもオーガニックのレンコンを見つけて作ってみたいと思います。今日もとてもためになる講座ありがとうございました。（オシロ麗さま）

- 智世さんにコーチしていただいてから、食生活に気をつけるようにして以来、体調も便秘も改善され、軽度アレルギー症状（アレルギー性結膜炎）があったのですが、そういえば最近、花粉の季節に目がかゆくないです。自分の体の状態が感覚としてわかるようになったと思います。腸内環境の大切さを再認識しました。頭で判っていることでも時々こういう風に喝をいれてもらうと良いです。（本田真由美さま）

- 花粉症は治るということ。私は20年前に花粉症と診断されたのですが、現在はいっさい症状がなく不思議に思っていましたが、今回学んだポイントと、ここ2-3年の私の食生活が合致していたと言う確認がとれました。今日も大満足の充実した内容でした。有難うございました！（石井祐子さま）

- 花粉症が治るかもしれないということ。乳酸菌レンコンで花粉症の薬を飲まなくてて済むならそんないいことはない。今日から始めたいことを教えてもらってありがたい。ケフィア菌をいただいたので、さっそく今日作れて嬉しい。（沖桜子さま）

- 魔法の食品とても気になります。日本に帰ってきてからというよりドイツへ行ってからは薬を飲んでいませんが、くしゃみはこの時期激しいので、実験台になってみようと思います。レンコンとヨーグルトを入れたパスタとかよく作って食べていたのですが、案外良かったのかも！と、嬉しくなりました。すぐに実践できることがいっぱいでうれしいです。花粉症の姪っ子と一緒にやってみようと思います。（北村紀子さま）

- 魔法の食品のアイデアが印象に残りました。血管が腸に多く集まるというところに、はっ！としました。腸ということについて、いつも新しい「はっ！」という発見があり楽しいです。私の腸の細菌群がこの講座の申し込みをしたと思うこの頃です。（川嶋あすかさま）

- 魔法の食品のレシピ。アレルギーが完治する可能性を腸を整えることで見出せる点（佐々木美穂さま）

- 自然のサイクルで生まれる食べ物を食すことが、大事だと思いました。先生がロジカルで非常にわかりやすかったです。感動しました！！また、機会があいましたら参加させてください。花丸満足（中野真貴子さま）

- レンコンの薬効。ストレスから胃や十二指腸がいつも不調な為、積極的にレンコンを取ろうと思います。講座後の雑談にあった、帝王切開で出産した乳児の腸内環境についてのお話も大変興味深かったです。繰り返し聞く事で、

医療・健康業界に属さない素人な私には、内容がより頭に入り、良かったです。ケフィア菌も頂き、ありがとうございます。早速今夜、豆乳に入れて発酵させてみます。次回も楽しみにしています。（佐野環さま）

・ ケフィアという商品があるという事と、有機栽培のものでも有機農薬や有機肥料があるということ、花粉症がなおるということです。腸に血管が集まっている理由がわかったことです！（栗原真姫子さま）

・ 花粉症に魔法の食品！早速作ります。全ての事に腸内環境が関係しているので、整える4ステップを日々心がけ腸内環境を改善していきたいと思います。（池純子さま）

・ 分かってはいたけれど、腸内環境を整えることが基本だということ！でも壊すのに1晩ていうのが、本当ショック。食事の改善でアレルギー対応できるかもと思えたので、苦しんでいる周りの人に伝えてあげたい。（吹留早紀さま）

・ 腸内細菌がここまで健康に関与していたとは！！魔法の食品の情報もありがとうございます！！いつも新しい知識を得られます。嬉しいです。いつもとても判りやすかったです！！（井上真由美さま）

・ 免疫反応に男女差があること、女性に自己免疫疾患が多い理由が分かりました。魔法の食品を作ってみたいと思いました。統合食養学という考え方に非常に共鳴しています。（石川肖子さま）

・ 魔法の食品の効果。お肉が一番腸内へのダメージが大きい。一晩で・・・というのがビックリ。明日から実践できるようにブレイクダウンされている＋論文などのしっかりしたエビデンスも満載で信頼性も高く素晴らしい。
（森本純さま）

・ 魔法の食品の作り方。内容がつまっていて濃いセミナーでした。ありがとうございました。（小林玲子さま）

・ アレルギーの原因は、免疫の暴走と言う話は聞いていましたが、先生に詳しく説明していただいて深く理解できたと思います。また、免疫細胞の学習の話のところで、長男がパンデミック後にひどい花粉症になったのは、この学習をする機会がなかったからなのかなと思いました。教えていただいた腸内環境を整える食事、また適度な運動をして春を迎えたいと思います。（仲村かおりさま）

・ 腸内環境の大切さを改めて感じました。花粉の季節に気をつけたい果物があるのは意外でした。お腹の脂肪をなくしたら、花粉症の症状がでなくなったのですが、最近、ちょっと太ったので、この春は、魔法の食品を作って試してみたいです。（東淳子さま）

・ 東洋医学・西洋医学・薬膳が良いという共通の食材には体に良いと結びつくため、積極的にとる。腸内環境を整えることの重要性。魔法の食品を必ずためしてみたいと思いました。（岩立晴子さま）

・ アレルギーが完治する可能性があること。いろいろなところで良いと言われているものは、やっぱいいんだろうな。やっぱり腸内環境なんですね。知っていること、聞いたことのあることがつながってよくわかった。やっぱり食事だなと思いました。魔法の食品をためしてみようと思います。やってみてよければ人に教えたいと思いました。
（清水英美子さま）

・ 今回のレクチャーも知りたいと思っていた内容満載で大満足でした。花粉症に有効なレンコン＋乳酸菌。近くにレンコンの有名な産地があるので、これまで以上にレンコンを食べようと思いました。レンコンケフィアにも興味があるので機会があれば挑戦してみたいです。（木下由美子さま）

・ 花粉症はないのですが、蕁麻疹があります。量は減らしたのですが、まだ薬に頼らなくてはならない状況なので、ま

ず腸内環境のケアをしっかりとしていきたいと思います。ヨーグルトがお腹に合わないのですが蓮根は大好きなので、積極的に食べようと思います。（辻美保さま）

・ レンコンケフィアを作るために早速ケフィアをネットで注文しました。届いたら作ってみます。今は花粉症に効くハーブティーを飲んでいて、薬無しでなんとか耐えていますが、あまり外に出ないように気をつけているので、花粉を気にせず外に出られるようにまで治したいです。（辻廣里栄さま）

・ 20年ほど前より急に花粉症になりこの季節になると目と鼻の症状に悩まされています。花粉症にいいと言うお茶を飲んでみたりしています。今回のレクチャーを受け腸内環境を整えることが大事だという事を再確認することができました。腸内環境を整える4ステップを意識して腸内に善い菌を増やしていこうと思います。なぜレンコンがいいのか薬効も学ぶことができ先生の人体実験のお話しをうかがいレンコンケフィア試してみようと思います。ありがとうございました。（明石稔子さま）

・ 作ってみます!!勉強になりました。（白石由美さま）

・ 食品で花粉症対策ができることが分った。復習できていい。（内城麻理子さま）

・ 改めて腸内環境を整える大切さを実感。レシピを知れて良かったです。（鳥飼えりさま）

・ 免疫細胞の約60%は腸内にある。腸内細菌の役割。1日のなかでバランスを考えて野菜を食べる。
（後藤恵美さま）

・ 腸の健康が様々なところに関係していることを、改めて実感します。二度目の受講なのですが、新たに気づくところがいっぱいあります。（小國肖子さま）

・ アレルギーに対しての希望の光。腸が大切な意味。今日も知らないことが知れたから嬉しいです。（三上愛さま）

・ アレルギー症状は腸内環境を整えることや、食事により治る可能性も0%ではないということは個人的に大変嬉しい学びでした。今回のレクチャーでもいかに腸内環境が大切かを再認識し、また、コロナ禍、衛生面に敏感になりがちですが、過剰すぎる衛生環境、衛生意識には注意して可能な範囲でLive Dirty, Eat Cleanを意識して生活していきたいなと思いました。（匿名希望）

・ 花粉症が食べ物で治る可能性があることに驚き!!食品の可能性はすごいと思った。私は花粉症はないが、温度差や薬でアレルギーがあるのでやってみたい。不満はないです。いつも通り満足です。（匿名希望）

・ 経皮毒や魔法の食品のお話。乳酸菌レンコンの話が大変興味深い内容でした。（匿名希望）

・ Live Dirty – 馬や牛のいる環境にいる子供にアレルギーが無いことにびっくりしました。共生することを現代人は忘れているのかな。アレルギーの救世主であるレンコンケフィアはとても参考になりました。非常にわかりやすいレクチャーで大満足です。（匿名希望）

・ 脳の重さと腸内細菌の重さがいっしょ。なんか神秘的。花粉症も治る!ということがわかりました。免疫・腸内細菌の関係性から、改めて復習することもできてよかったです。（匿名希望）

・ 先生が実際に食べもので花粉症を治したということ!魔法の食品、試してみたいと思いました。アレルギー体質なのに花粉症になっていないのは、知らずに講座の内容を実践していたからなのかもしれないと実感しました。

ご協力、ありがとうございました。

（匿名希望）

・ アレルギー体質を改善するには腸内環境を整えることが必要だということがわかりました。満足なんですが、前半がむずかしくて理解できずらかったです。（匿名希望）

・ 魔法の食品が花粉症に効くと言うこと。東洋医学ではレンコンの効用を学んで、常用していたが花粉症がないのはそのせい？ますます腸のメンテナンスの重要性が認識できたことと。（いろいろな食品をとることの大切さとセレクトすること）（匿名希望）

・ 両親・友人が長年ひどい花粉症なので、魔法の食品を教えてあげたいと思います。今までの復習がやはり今回もたくさんふくまれていて、わかりやすく面白かった。（匿名希望）

・ アレルギーは腸内環境を整えると治るかもしれない。娘のアトピーも治るかもしれません。レシピを教えて頂いたので、花粉症歴25年を卒業できるか試してみたいと思います。ありがとうございました。（匿名希望）

・ まず腸内環境を整えることが大事だということを学びました。印象に残ったことはレシピです（匿名希望）

・ 食品の相乗効果について。アレルギー症状の緩和に役立つ食材や具体的なレシピが聞けてよかった。セミナーは録画してあるものを好きな時間に見られるものだとより都合が良かった。休日や平日の夜だと育児しながらのためゆっくり受けることが難しい。（匿名希望）