



がん予防になる野菜の食べ方 - 野菜の力を正しく引き出す調理と食事法

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

季節ごとの食べ物を正しい組み合わせで適度に食べることが体にとって大切だということ。食べ物が体を作っているということが講座を通して学べたひとつの大きなことになりました。(斎藤ゆり子さま)

野菜中心の食事をしていけばよいと思っていましたが、食べ物の組み合わせによっては、発がん性物質を創り出してしまうこと。調理法や献立を見直して野菜を有効にいただきたいと思います。(匿名希望)

我流では分からなかった知識を身につけられた。(匿名希望)

- ・ 身体を作っているものが食事でそれがいかに大切かを改めて学びました。色々な食べ物が簡単に手に入る代わりに食の質がどんどん下がって行って現代では癌が増えていくのもやっぱり根本には食があるんだなあ実感しました。(深田朋見さま)
- ・ 野菜と魚で発がん性物質が発生するというのは、普段私が食べている食事なので衝撃的でしたが、きちんとビタミンCやアミノ酸などとの組み合わせで発生を防げると知り、安心しました。改めていろんなものをバランスよく食べる大切さを実感しました。(オシロ麗さま)
- ・ アブラナ科の野菜は、がんが良いと聞くことはありますが、含まれている硝酸塩は、アミンと結びつかなくても発がん性物質になるということが衝撃劇でした。危険にさせない食べ方をお伝えする必要があることですね。(小林玲子さま)
- ・ 野菜の調理の仕方、食べ合わせ。野菜は食べていけば大丈夫と思っていたので、目からウロコでした。(池純子さま)
- ・ 野菜によって、カットして水にさらす方が良いなど。それぞれ効果的な取り方が違ったこと。よもぎの効果など。(匿名希望)
- ・ 栄養素を選んで食べれば良いと漠然と考えていましたが、調理法や組み合わせによって毒になることを始めて知りました。私は愛媛県出身ですが、愛媛で生まれて暮らしている人に癌になる人は少ないように感じていましたが、今回納得できました。愛媛の人は年中何等かの柑橘類をよく食べています。(匿名希望)
- ・ 古代の食は現代にも活きている。(大塚あきこさま)
- ・ 虹色に食べる。が一番取り入れやすく、バランスよくお野菜をいただけるかなと思いました。(大川和美さま)
- ・ 野菜摂取の仕方が間違っていたこと。目的によって火を使うか、生か。先人の教えは重要！ブロッコリーの食べ方は今日から実践できる。(匿名希望)
- ・ スルフォラファンの摂り方・・・まったく知りませんでした(匿名希望)
- ・ アブラナ科の野菜の食べ方の注意点を知れてよかった。(匿名希望)
- ・ バランスを取ることがこれほど大切だったとは・・・。切った後に水にさらす方が良いものと悪いものがあるのも目からウロコでした。昔からある調理法が理に適っているのにはオドロキです。(匿名希望)
- ・ 加熱すると良いもの、生で食べるとよいものの違いが分かりよかったです。(匿名希望)
- ・ 伝統食の素晴らしさ。人が美味しいと感じる組み合わせは体に良い組み合わせですね。(田中裕規さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ リソソームの話。(田中雅代さま)
- ・ オートファジーのこと。先人の知恵で日本人の食と健康が守られてきた。(千葉絵里子さま)
- ・ ヨモギがトロイの木馬になること。最近、食べる機会が減っていたので、お菓子作りに使いたいです。(石井祐子さま)
- ・ 統合食養学と昔からの伝統食の理に合っているということに驚きました。これからは伝統の食事や食文化を大切にしていきたいです。(栗原真姫子さま)
- ・ アブラナ科の野菜だけだと体内で発がん性物質になってしまうこと。一緒に食べる食品が大切。伝統的な食事のレシピには意味があること。(沖桜子さま)
- ・ アブラナ科の野菜は好きですが、わさび、芥子が苦手なので、面白い調理法だと思いましたが、大根おろしと唐辛子を組み合わせたいと思います。ヨモギの効果も興味深い。かつてアレルギーテストでヨモギがひっかかったのですが、実際には感じたことがないので、もう少し試してみようと思いました。(北村紀子さま)
- ・ 和食の理に合った調理法や食べ合わせ。家系に癌になる人が多いので、後半の内容もたいへん勉強になりました。(匿名希望)
- ・ 体によいと思っている野菜や魚も食べ方によって、毒にも薬にもなること。伝統食には意味がある！こと。(本田真由美さま)
- ・ 料理の仕方によって成分取得が変わること、改めて理解しました。(中野真貴子さま)
- ・ オートファジーとリソソームがよくわからなかった。ちょっとむずかしかった。プチ断食と朝ご飯。(匿名希望)
- ・ 野菜・食品の食べ方がわかった。(内城麻理子さま)
- ・ ヴィーガンの落と穴と野菜のいろいろ。(三上愛さま)
- ・ がんと食事がこれほど関連があることが深くよくわかりました。もっと学びたいです。(匿名希望)
- ・ 食べ方(調理法)・献立・組み合わせによって、がん予防になることがわかった。(岩立晴子さま)
- ・ 野菜の栄養成分(抗がん作用)(小林玲子さま)
- ・ スルフォラファンについては、知らないことが多く勉強になりました。(匿名希望)
- ・ ある酒類のお野菜は、魚がなくても発がん物質になること！(匿名希望)
- ・ 食品の食べ合わせ方、調理法は今夜から行うつもりです(匿名希望)
- ・ 持っている子は、やっぱり持っている(笑)。トロイの木馬ヨモギの考え方が面白かった。(小國肖子さま)
- ・ 野菜でも健康的に食べるためには、調理方法や食べ方を工夫しなければならない。がんになっても食事である程度がん細胞に働きかけることができる。(織田千尋さま)
- ・ がんの血管新生を抑制する食品がある。(匿名希望)
- ・ オートファジーの話。ほとんど知らなかったので新しく知識を得ることができた。(匿名希望)
- ・ がんの食事についてよくわかりました。(鳥飼えりさま)
- ・ 野菜にも発がん成分があること。(植木清佳さま)
- ・ 野菜の食べ方について正しく食べる方法を学んだ。(信夫香陽子さま)
- ・ 野菜の食べ方について、とても勉強になりました。(小林玲子さま)
- ・ 虹色に食べること。伝統的な日本食のすばらしさの意義。どのように食すかによって意味(栄養価)が変化する。(後藤恵美さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 後半むずかしかったのが、ゆっくり聴きたかったです。ありがとうございました。(田中雅代さま)
- ・ 今回はとても大事なお話盛りだくさんだったのですが、難しかったです。後でゆっくり復習したいと思います。(匿名希望)
- ・ 今回のレクチャーでレパトリーが増えると思います。(匿名希望)
- ・ とても勉強になりました。ありがとうございます！(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・もう少し時間があると尚良いと思います。(匿名希望)
- ・情報量が多かったので、また復習します。たくさん知れて良かったです。(大川和美さま)
- ・大満足。食生活(調理法)の参考になりました。(大塚あきこさま)
- ・オートファジーの後のリソソームのあたりが少し難しかったので、復習したいと思います。(匿名希望)
- ・色々な知識や情報が学べ、勉強になりました。(匿名希望)
- ・小さなことから始めようと思います。(ご飯を炊くときに昆布一かけ入れるなど)1年間ありがとうございました！(本田真由美さま)
- ・休んだことがあるからこそ分かるのですが、やっぱり実際に授業にでるとたくさんの知識やエピソードを聴くことができ、先生のお話もすごく楽しいし、あつという間にワクワクの時間が過ぎました。1年間本当に惜しみなくたくさんの知恵を授けてくださりありがとうございました。今日のワンピースも素敵です。お似合いです。(匿名希望)
- ・さんま(魚)の焼き魚定食に大根おろしと柑橘類のセットの意味がよくわかりました！(北村紀子さま)
- ・父が癌なので大変勉強になりました。(匿名希望)
- ・野菜の正しい食べ方を学べたこと(匿名希望)
- ・以前、オートファジーについて教えて頂きましたが、すっかり忘れてしまっていたのを復習できて良かったです。(石井祐子さま)
- ・期待通り、大満足でした。ありがとうございました。(千葉絵里子さま)
- ・とても興味深い内容でした。実生活で少しずつ活かしたいと思います。ありがとうございました。(石井恭子さま)
- ・完璧なものはないということ。できない忙しい人はどうしようなど。生と加熱のバランスを考えなきゃいけない。(匿名希望)
- ・知識。オートファジーについて知ることができた。(内城麻理子さま)
- ・もっと質問したいと思った。(三上愛さま) ⇒ [いつでも質問してください。](#)
- ・とてよかったです！！すべて新しく知ったことばかりです。(匿名希望)
- ・できるだけ野菜やフルーツを摂るようにしていますが、どうしても偏ってしまいます。今日のお話を聞いて、バランス良く、調理法を考えながら摂取したいと思います。大変勉強になりました。(織田千尋さま)
- ・いつも非常に勉強になっています。(小國肖子さま)
- ・食事作りを義務のように感じて作っていたのですが、これからの食生活についての考え方を変えていこうと思いました。(匿名希望)
- ・野菜の食べ方、調理の仕方、のバラエティをもっと工夫しなければと思いました。「どうして」がとてもよく理解できました。覚えて実践！日本食の素晴らしさを再確認しました。お酒のこと、忘れないようにします。(匿名希望)
- ・知らないことがたくさんあったので、満足しました。(小林玲子さま)
- ・海の野菜と山の野菜を一緒に摂取することは、やはり良いのだと実感した。ごはんを炊く時に昆布一片を入れる。小さなことだけど、大切だと思った。(岩立晴子さま)
- ・分かりやすかったです。(鳥飼えりさま)
- ・雑誌や情報番組では得られない知識をいただきました。(植木清佳さま)
- ・外食をしてしまう場合は、どう気をつけたら良いか教えていただけたら嬉しいです。(信夫香陽子さま)
- ・伝統的な調理法がりにかなっている、アブラナ科の野菜には特別ケアが必要という部分は非常に興味深く学ばせていただきました。また、ファスティングが巷で流行っていましたが、リソソームのゴミは出ていけないことを考えるとファスティングをすることが良いのか悪いのか、わからなくなっていました。状態にもよるかもしれませんが、とにかくミネラル不足が良くないため、日ごろの食事の重要性が非常によくわかりました。(小林玲子さま)
- ・野菜に個性に応じた適切な食べ方や調理法、食べ合わせなどが学べてとてもためになりました。適切な調理で野菜の良さをしっかり生かす食事をしていこうと思いました。(オシロ麗さま)
- ・世界各国での昔ながらの食べ方には食べ物の毒性をちゃんと消す方法になっていて昔の人の知恵はやっぱりすごいなあと思いました。昔ながらの下処理の方法などもっと勉強してみたいなあと思いました。私の知り合いにも癌が食事療法で治った方がいます。人を良くするのも悪くするのも食が関わっていることの大きさを学べてすごく興味深かったです。(深田朋見さま)

ご協力、ありがとうございました。



ソフィアウッズ・インスティテュート®
Sophiawoods Institute

マインド・ボディ・メディスン講座
セルフドクターコース

受講生による感想

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to write their感想 (thoughts/feedback).

ご協力、ありがとうございました。