



Month/開催月 : 11月  
Site/通学+オンライン : FOREST 7階+オンライン  
Lecture Title/レクチャー : 寿命を延ばすカロリーとの正しい付き合い方 - 脂肪と炭水化物って本当に悪者なの？

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
97%	3%	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

- ・ カロリーよりも食べものの持つ機能を考えて食べよう！ということ。炭水化物抜きを続けることによる体への良くない影響とその仕組みについて。(匿名希望)
- ・ 太っている人は大抵ゼロカロリーものを持っていると、いうのが、あまりにわかりやすく身近にもいるなあと、思っていました。その連鎖はどうやったら断ち切れるのかと考えてしまいました。(北村紀子さま) ⇒ 8月の講座をお楽しみに！
- ・ カロリーや人工的に造られた食品が身体機能に悪影響を及ぼすメカニズム。特に、インシュリン抵抗性の仕組みが判りやすかったです！オメガ3、6、9についても摂り方が具体的に判って良かったです。(本田真由美さま)
- ・ 人工甘味料を控えていた理由に“人工”という名前があまり良いイメージを抱かず避けていました。今回のレクチャーで理由がはっきり理解できたので良かったです。(匿名希望)
- ・ 偽物の糖が糖尿病をつくる仕組みがよく分かりました。意識的に取り除くべきものと、そうでないものがあることが理解できました。(栗原真姫子さま)
- ・ 長期の糖質カットは寿命が縮まるということ。(匿名希望)
- ・ ゼロカロリーが内分泌系をだますけれど、脳は騙されない事の仕組みがとても興味深かったです。(石井祐子さま)
- ・ トランス脂肪酸の悪影響と日常において陥りがちな危険なことを知りました。(佐野環さま)
- ・ カロリーオフ食品で糖尿病になるとは驚きでした！！今日も深く知る事ができて楽しかったです。(匿名希望)
- ・ ゼロカロリーのお話が印象に残っています。主人が0カロリーのコーラを飲んで満足しているのが恐ろしくなりました。(匿名希望)
- ・ レプチンとGnRHの相関。炭水化物とタンパク質の割合の話。(田中裕規さま)
- ・ すべてです、ひとつのこらず参考にして、自分、家族、身近な人たちに役立てたい。ゼロカロリーのことはショックでした。若い人たちがたくさん使っていて気になっていたから。(井上真由美さま)
- ・ オメガ3、6、9の関係。グラスフェッド。(匿名希望)
- ・ 脂肪と炭水化物についてとても詳しく教えて頂いたので、とても分かりやすく良かった。(匿名希望)
- ・ 内分泌系は騙されて、脳は騙されないこと。本物を食べることの大切さ。(匿名希望)
- ・ 注目すべきはカロリーではなく食品のもつ機能!!(匿名希望)
- ・ 糖と脂肪の消化と代謝の違いがよくわかりました。脳の重さの約8%がDHA。オメガ9は体内で作られる。(匿名希望)
- ・ オメガ3ばかりが良いと思っていた。豚肉の脂身を気にしていたが、今後は取入れたいと思う。ただしグラスフェッドのものを選ぶ。(岩立晴子さま)
- ・ 炭水化物は白いものはダメ。インシュリン抵抗性を起こすメカニズムについてとても役に立ちました。(匿名希望)
- ・ 炭水化物と脂肪の役割。脂肪は悪者ではない。カロリーゼロ食品の恐怖。なぜ恐ろしいかよくわかりました。(織田千尋さま)
- ・ 飽和の化学式。オメガ9は自ら作られる。インシュリン抵抗性の仕組み。肝臓君すごい！(中野真貴子さま)
- ・ 食品の機能を知ったうえで食品を摂取することの大切さ(内城麻理子さま)
- ・ 牛の良い点悪い点も知れて納得できました。世の中の食べ物もまた一度考え直すきっかけになった。知らないことも多く学びになった。(匿名希望)
- ・ 食品の太りやすさ、太りにくさの原理がとてもわかりやすい。(後藤恵美子さま)
- ・ トレハロースの影響(匿名希望)
- ・ ゼロカロリーが糖尿病を引き起こす原因になること。(植木清佳さま)
- ・ ゼロカロリーが糖尿病につながるということがひっくりしました。(白石由美さま)
- ・ 炭水化物の代謝にビタミン・ミネラルがより必要ということ。食べた後、眠くなっていたので気をつけよう。(匿名希望)

オンライン参加者

- ・ 一つに偏ったダイエット方法ではなく、やはり満遍なく食事をとること(玄米含め)が大事だと思いました。また、いかに私たちは、情報操作によってコントロールされているか・・・(スポーツクラブのスイーツとか笑 ついつい手に取りたくなります)と改め

ご協力、ありがとうございました。



て思いました。丁寧な食事を心がけたいです。(武川千絵子さま)

- ・ ○糖と脂肪の消化と代謝の違い○ゼロカロリーが糖尿病を起こす仕組み、の内容が特に面白かったです。(小國肖子さま)
- ・ わかりやすいお話しで全般的に興味深く面白かった。カロリーよりも機能が大事であることの意味が、わかった。(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。

- ・ このクラスに参加している人達は意識が高いから本物を選択しているとのコメントだったが、私はただ美味しい方を求めて(低カロリーは不味い)いたので、何も知らない。恥かしくもあり、少し笑えました。(匿名希望)  
⇒ 8月の講座『ダイエットせずに痩せる方法』をお楽しみに！
- ・ 今までうつ気味だったので、大量に食べて、寝てこの1年で10kgは太り、いい加減やせたいと、思い始めていたので大変勉強になりました。(匿名希望) ⇒ 8月の講座『ダイエットせずに痩せる方法』をお楽しみに！
- ・ 炭水化物が昔から好きだったので、色々気になっていきましたが、食べるものの多くが、白いものより、複雑なものが多かったので良かったです。(北村紀子さま)
- ・ カロリーについては特に気にせず、含有物を見て購入していたので、再確認できて良かったです。(本田真由美さま)
- ・ 世間一般にあふれている情報にまどわされずに、確かな知識に基づき食事をいただきたいと思います。(匿名希望)
- ・ たくさん質問できたので、長年疑問だったことが分かって良かったです。ありがとうございます。先生の授業は毎回最先端の情報が伺えて大変興味深いです。(匿名希望)
- ・ 今回も新しい気づき、発見がありました。有難うございました！！(石井祐子さま)
- ・ こちらの講座を受け始めて、食への意識が変わり、食生活が変わりました。説得力があるので、とても良い講座と感じています。(佐野環さま)
- ・ 分かりやすく、聴きやすいです。(田中裕規さま)
- ・ お話のわかりやすさ、資料のパワポもとてもわかりやすかったです。楽しく集中して学びました。(井上真由美さま)
- ・ 今まで疑問に思っていたことを聞いて良かった。(匿名希望)
- ・ 食品のラベルを良く見て購入しなければいけないと身に沁みだ。(匿名希望)
- ・ 糖の摂りすぎ→血糖値↑→太ると、思っていたが、そんな単純なことではなかったのですね。「糖と脂肪の代謝の違い」の図はとてもわかりやすかったです。油のことも深く知れてよかったです。ココナッツオイルが注目されたことの原因が面白かった。(匿名希望)
- ・ 飽和・不飽和についてよくわかりました。ありがとうございます。オメガ6が少しわからなかったので復習します。(匿名希望)
- ・ 今回も内容が濃くてあっという間の授業でした。もう少し授業時間が長かったらと思います。(岩立晴子さま)
- ・ インシュリン抵抗性があると、人間ドックで言われたましたが、医者には体重を減らせと言われただけでした。単にカロリーを減らすだけではダメだということがわかりました。(匿名希望)
- ・ 毎回ですが、Whyをしっかり説明して下さるので、説得力があります。(織田千尋さま)
- ・ 毎回、わかりやすいお話をありがとうございます。実行するのみ・・・ですね！(中野真貴子さま)
- ・ 知らなかったことがあった。(匿名希望)
- ・ 普段意識して食べているものについての詳細がわかった(植木清佳さま)
- ・ カロリーについての情報をわかりやすく教えていただきました。ありがとうございました。(匿名希望)
- ・ わかりやすくて良かった。(匿名希望)
- ・ テキストがわかりやすい。新しいエビデンスが聞けた。(内城麻理子さま)

#### オンライン参加者

- ・ 二時間くらい聞きたいといつも思います。本当にこの講座は楽しいですね。いつもワクワクして学んでおります。ありがとうございました。(小國肖子さま)
- ・ ズームは初めてだったので慣れなかったのですが、内容が興味深く、難しい内容をわかりやすく理解できた。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。