



Date/Time 日付/時間 : 2016年11月19日 & 20日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : カロリーゼロ食品は健康的？カロリーとの正しい付き合い方

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)

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)

ご協力、ありがとうございました。