



Date 日付 : 2017年4月15日&16日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : サプリメントの功罪 - サプリよりも栄養バランスの良い野菜とは？

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ 葉酸には2種類あって、その1種がとても危険性があること。(池純子さま)
- ・ 市販のサプリメントが本当に体にとって良いもののみでつくられているのかがとてもギモンに思いました。サプリメントに頼らずに食品で栄養を取ることの基本がやっぱり大切だと実感しました。(栗原真姫子さま)
- ・ 化学物質がまんえんした社会ですね。^^;(田中裕規さま)
- ・ サプリメントの危険性(匿名希望)
- ・ リソソームという言葉が胸に深くふかつき刺さりました。3か月に一度ファスティングをすればいいや、何でも食べよう！なんて考えを持っていましたが、大切なのはそうではなく、アーユルヴェーダに通じる深いもの、日常を健やかに穏やかに過ごすということでした。(川嶋あすかさま)
- ・ サプリで摂るビタミンE、カルシウムの危険性。ビタミンCは摂り過ぎていたことが分かったのでサプリは止めます。葉酸のサプリの胎児への危険性には驚きました。妊娠中である友人の多くが摂っているので。(匿名希望)
- ・ 今までの講座でも何回も出てきましたが、何でもとりすぎると逆に体に良くない影響があるのだと今回も感じました。栄養となるものをサプリメントで摂ろうと思ったことはなかったですが、病気やどうしても食品以外でとらないといけないという状況になった時には、注意することがたくさんあることがわかりました。(斎藤ゆりこさま)
- ・ 今まで健康のために飲んでいてあったサプリメントのデメリット、リスクを知らず、お金と健康を無駄にしていたことがとても残念でした。今回のレクチャーで理屈を学べましたが、サプリメントは摂らず、食事で摂ろうと思います。(匿名希望)
- ・ 漠然と体に良いと思って気軽に飲んでいてサプリメントがかえって健康を害するという。(石井祐子さま)
- ・ サプリメントは摂っていませんが、ビタミンEが8種類はいていないといけないということは知りませんでした。(匿名希望)
- ・ サプリメントを取るより、バランスの良い食事を取る方が重要(沖桜子さま)
- ・ サプリメントの代りとなる食品の紹介(匿名希望)
- ・ サプリメントは、感覚で飲まない方が良いと感じました。先生から理論的にひとつひとつの栄養素についてまで教えていただいたのでありがたかったです。(匿名希望)
- ・ 市販のサプリメントが体にとってはむしろ悪だということ。今は摂っていませんが、オートファジー(ファスティング)の観念からすると、昔摂っていた、リソソームが抱え込んだ分解不能な"ゴミ"がいったいどのくらい体内に蓄積されているのか！？考えたら怖い。(本田真由美さま)
- ・ ビタミンEは、8種類の同族体で構成されているが、サプリメントにはαトコフェロールしか含まれていない。(佐々木美穂さま)
- ・ この講座に参加するようになって思いは強くなっていますが、化学物質は体に残したくない。だからこそ、体に入れたくないと、つくづく思いました。クレソンプォータージュは是非試してみたいです。(北村紀子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 結論として全てのサプリメントが取る必要のないものであるが、各サプリの危険性がよくわかった。(佐々木美穂さま)
- ・ これまでのテキストをもう一度読み直そうと思いました。忘れてしまっていることが多々あり、もったいない！と感じました。(本田真由美さま)
- ・ 何かを特別に食べたら良いのではなくて、バランスが大切なのだ学びました。ありがとうございました。(匿名希望)
- ・ 専門的な内容を先生の説明つきで教えてもらって良かった。本で読むだけでは、理解しにくかったと思う。(沖桜子さま)
- ・ オートファジーのお話が大変興味深かった。(石井祐子さま)
- ・ サプリがこんなに危険だとは知らなかった。(匿名希望)
- ・ 来る度に楽しいセミナーです。たった1時間のために私は飛行機でここまで来ています。でもそれは私に必要な学びで自然に導かれたので、とても不思議な細胞の力を感じます。細胞に私はあやつられていると、最近よく思います。(川嶋あすかさま)
- ・ サプリメントの過剰摂取の副作用について知る事ができて良かったです。安全な食生活に気をつけなくてはと思いました。(匿名希望)
- ・ いつもありがとうございます。(田中裕規さま)
- ・ 栄養素の重要性がわかりました。(栗原真姫子さま)
- ・ 昔、サプリを飲んでいましたが、やめて良かったと改めて思い、やはり食べ物からとることが一番だと思いました。(池純子さま)

ご協力、ありがとうございました。