



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2017年9月16日 & 17日
 Venue/Site 会場 : FOREST 7階
 Training Topic 研修トピック : 女性ホルモンを味方に - 1ヵ月美人養生法/更年期と上手に付き合う

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	未回答
93%	0	0	0	0	7%

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- 女性ホルモンと食との関係がわかってよかったです。(匿名希望)
- 周期に合わせた食事や過ごし方が参考になりました。今後生活に取り入れてPMSなど体質改善していきたいです。(匿名希望)
- ホルモンはとてもデリケートなバランスの中で私達の体内にあること。安易な薬物治療の危険性。(匿名希望)
- 善玉コレステロールは食べても良いということ。日光を浴びるということ。生理周期での食べ物の摂り方。男性ホルモンが上回ると女性は元気を回復し活発になれること。更年期も食生活、生活リズムを気をつけること。(岩立晴子さま)
- エストロゲンよりもプロゲステロンの方が先に無くなること。肝臓の役割。重要事項は午前中に片付けることの裏付け。(匿名希望)
- 割と自分の体が欲しているものがわかる体質だと思っていましたが、炭水化物までも摂取摂取する必要があったとは知りませんでした。大豆のことでよかったです。(大好きなので)テストステロンの量について。(匿名希望)
- エストロゲンとプロゲステロンのバランス。多くても少なくともいけない。自分の状態を認め、自身を労わることが大切。(織田千尋さま)
- ホルモンのバランスを保つことが大切ということ。その時々自分の体がどのような状態で食事を決めたり生活スタイルを見直すことが大切。(大塚あきこさま)
- 1ヵ月のホルモンの推移についてもっと早く知っていたら・・・と思いました。今からでも遅くないでしょうか？4つのホルモンのバランスについて。エストロゲン過多のリスク、生活環境とホルモンの関係など。再認識できました。(本田真由美さま)
- 女性の体はとても複雑なサイクルがあり、その時期によってスケジュールを立てると良いということ。女性のホルモン療法は、行う時期や適量を行うことがとてもむづかしい。(沖桜子さま)
- 女性の体がどれだけホルモンの影響で状態が変わるかとういこととそのケアが男性に比べて複雑であること。女性・男性ホルモンかかわる周期の違い。(匿名希望)
- 閉経してしまったのですが、不調の原因が手に取るようにわかりました。若い頃に知っとくんでした。不妊治療を受けた人のリスクに驚きました。男性の更年期はやっかいですね(笑)(中野真貴子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 体の不調を治すために体内循環に間接的に働きかけるアプローチを学べたのが良かった。(匿名希望)
- 副腎疲労がなんなのか判って良かったです。(匿名希望)
- 濃い内容で満足です。(匿名希望)
- 毎回勉強になります。復習シート嬉しいです。(中野真貴子さま)
- 女性のサイクルを詳しく説明してもらい、大変勉強になりました。お弁当が美味しかった♡男性の場合の説明で理解が深まりました。(沖桜子さま)
- 西洋と東洋、医療と食養どちらも融合という形式を執られていること。(匿名希望)
- 自分の状態をもっと理解することの大切さを学びました。食のあり方、生活スタイルで人の健康が左右されるので、生活、食、睡眠などを気をつけようと思いました。(大塚あきこさま)
- 症状だけでなく、対処法も教えてくださったのが良かったです。アロマの役割は結構大きいのだと思いました。(織田千尋さま)
- 経血レバーがあるので参考にします。ピルのことも知れたら嬉しいです。⇒ホルモン充填療法というのはピルのことも含んでいるんですよ！ビタミンB6の欠乏がなぜ虫歯につながるのかももう一度教えて欲しいです。⇒ビタミンB6は歯のエナメル化に必要なケラチンを作るのに必要なビタミンだからです。(匿名希望)
- 知らなかったことがたくさんあった。更年期治療を受け始めたところだったので、今後どうするか考える知識になった。もっとたくさん時間をとって具を深めたいです。他の参加者との簡単な自己紹介があったら。⇒検討します(匿名希望)
- 事例を出してくださったことがわかりやすかった。笑いを交えて"実際にあるある"な事を例に出してくださったので聴きやすかった。(岩立晴子さま)

ご協力、ありがとうございました。