



ダイエットせずに痩せる食事とライフスタイル - 空腹は我慢じゃなくて科学

★
4.99

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
99%	1%	0	0	0

□ 最も印象に残ったこと、学んだこと、満足／不満に感じたことなどについて教えてください。

食についての様々な情報の出所が明らかになっていて、嬉しい。ずっと変わらない、基本の身体のメカニズムをベースに、最新の研究も加えて話してくれている。時間栄養学というワードも初めて知った。他の健康に関する本でその考え方は見聞きしたことがあったが、他の説明やメソッドの中に挿入された形だった気がする。こちらの講義では、終始提案の出所がクリア。何より、ダイエットのもう一つのメソッドとして紹介しているのではなく、生理学、栄養学、機能からの身体のメカニズムが深く説明されていて、今まで府に落ちずにいたものが、本当にクリアになって嬉しい。特に脳との関わりが、分かりやすくエネルギー代謝とどう絡んでくるのかをダイエットに焦点当てた時の視点を外さずに説明されていて、素晴らしい！

体重の幅が決まっていることも、新しく府に落ちた！ホルモンとの関係も触れつつ、私にとってはお手上げ！な複雑に制御し合っている身体の仕組みを分かりやすく説明してくれて感謝！睡眠が大切、何時に食べるのがよい、食べないのがよい、などの提案がホルモン分泌と繋がって、しかもデータもあって、また何年の論文かも記述されていて、本当に丁寧！組み立てかたが、分かりやすくしているのか？こんな複雑な身体の仕組みを、ダイエットをテーマに学ぶ事ができて、満足です！♥（森本純さま）

改めて私たちの体の機能の凄さ、継承されてきた日本の食文化の素晴らしさに、感謝感謝の講義でした。あらゆる事態に備えて生きていくための体の仕組みを学べてとても面白かったです。体のシステムに抗うことなく、その機能を十分に活かせる自分でありたいと思います。私は22時まで仕事をし、帰宅後お腹が空いてしまうことが多いので、授業で学んだ食事のアイデアを実践し、体の自然の摂理に合わせて仲良くお付き合いしていくことを練習していきたいと思います。食が豊かになった反面、健康問題も増えてきていますが、食が豊かな利点を存分に活かせる自分でありたいと思いましたし、そのヒントをたくさん学ぶことができました。

今、自分達が日本の食文化の恩恵を受けることができているように、100年後の日本に素敵な食文化が継承されていけばいいなあと思います。そして健康とは、単に太って

ご協力、ありがとうございました。



いないことではないと感じました。美味しくご飯を食べ、自分の体の機能や自然治癒力が十分に発揮できる状態を維持することが大切だと思いました。単に体重の数字に左右されないこと、体に無理な負担をかけず自分の体と心地よく仲良くやっていくことだと思いました。

体は一人一人異なるので、他人と比較するのではなく、体の声を聞いて自分らしさの確立と受容できる人でありたいなあと思います。そんな統合食養学の基本に立ち帰ることができた楽しい授業でした。ありがとうございます。ダイエットをすることがなかった自分にとっても、とても実りのある講義内容でした。普段何気なくしていたことが、肥満防止につながっていたんだ!と根拠を知ることができました。また、既に学習した今までの講義内容が絡んでいる部分は、どんなポイントをいつの講義の資料で復習しておけばよいのか明確に教えてくださり、ありがたかったです。先生の講義は毎回情報量がかなり充実している授業なので、徐々にその知識を繋ぎ合わせながら今回の講義が理解できました。ありがとうございます!(T.U.さま)

- ・ もともと基礎代謝が低いのですが、6時間以下の睡眠で、さらに影響が出てしまうとのこと。なんとか7時間は確保できるよう調整します。エネルギー代謝アップ、血糖値が上がるのを防ぐ、体内時計のリセット、タンパク質の摂取。朝はたくさん食べることができないのですが、朝ごはんが大切な理由がわかりましたので朝と夜のバランス移行を少しずつ始めようと思います。脱水状態を防ぐために水分補給をこまめにする。炭水化物は適度に摂る。本日のレクチャーを受けて、改めて見直ししようと思いました。自分に合った体の整え方をマスターしたいです。ありがとうございます。(辻美保さま)
- ・ ダイエットするたびに体重が増える事、視床下部で生まれつき体重の幅決まっているというお話しに驚きました。朝少なめ夜多めに食事を摂っていたり間食に塩分のある物をとることが多かったです。今回のレクチャーを受け太るはずだと納得しました。朝食にサラダや果物を追加し朝食は多めに夕食は少なめで食事の食べ始めの5分間は、たんぱく質を摂ることやおやつはナッツ等に変えたいと思います。体の声を聞いて食事することをこれからは心がけていきたいと思います。前回のレクチャー再度復習します。ありがとうございました。(明石稔子さま)
- ・ リバウンドで平均5kgも増えてしまうことにびっくりしました。睡眠時間が短いと脂肪よりも筋肉の方が多く減っていくのは、とても悲しいので、改めて睡眠時間を確保することが大事だと思いました。水に関しては2L~3L以上飲むと良いという間違った情報がテレビなどで発信されていて、たまに最低2Lは飲むようにしているという人がいるので正しい知識が広まるといいなと思いました。(辻廣里栄さま)
- ・ 脳が納得しないダイエットはするたびに体重が増えると知り驚きでした。以前は家族の帰りが遅いこともありどうしても夜ご飯が10時過ぎることが多かったのですが、レクチャーを受けてからはなるべく夜9時以降は食べないようにしています。また、朝ごはんはあまり量をたくさんは食べられません、タンパク質を意識して摂るように心がけていきたいと思いました。(木下由美子さま)
- ・ 私はこれまでダイエットに取り組んだことはないのですが、体重の変動を気にしていた時期がありました。今回

ご協力、ありがとうございました。



のレクチャーでダイエットに失敗する原因を知ること、体重の変動していた時期の生活に当てはまることが複数あり、そうだったのかという納得感のあるレクチャーでした。これまでのレクチャーでの学びを振り返る機会にもなって良かったです。今回のレクチャーでも生活の中に取り入れてみたいことがたくさんあったので、出来ることから実践していこうと思います。(A.M.さま)

- ・ ダイエットは私の失敗経験のひとつで、この講座を受講しようと思ったきっかけでもあったので、とても興味深い回でした。過去、目標体重に達してダイエットをやめたらあつという間に太ってしまい、ダイエット前後は辛い思い出があります。脳は自分の生命維持のためにプログラムされている体重があり、環境のストレスがかかると省エネモードに入ること、脂肪を蓄えやすくなること、どれも実体験と照らし合わせて納得出来ることばかりでした。自分を変えよう、痩せようとするより、自分の体質を知ろう、それに合わせようとする方に意識を注ぎたいと思いました。また、睡眠時間別の脂肪燃焼割合などのデータからただ単純に数字だけ見て一喜一憂するのは健康と言えないと感じました。自分の体調を観察するようにして、丁寧に食事や睡眠をとっていきたいと思います。日本食や日本文化の習慣の素晴らしさに関しても感動しました。例えば、力士も脂肪と筋肉を双方蓄える体づくりをしていて、日本の人体に関する造詣の深さは面白いなと思いました。今回も貴重な学びをありがとうございます。(村田有以さま)
- ・ 今回のテーマであるダイエット、食生活と体重や体型の変化については、過去の実体験を思い返しながらか、とても興味深いと感じた内容でした。まず、視床下部で生まれつき体重の幅が決まっているということに驚きました。分かりやすい数字の指標で人と比較してしまいがちですが、ひとりひとり健康的な体重や体型は異なるという当然の事実を受け入れて、自分なりの健康美を目指していきたいと思いました。食事制限メインでダイエットをした経験が過去にあります、体重やカロリーなどの数字に捉われたり、反動で食べすぎてしまったり、常に食べ物のことを考えてしまうようになり、決して健康とは言えず、本来の目的からずれていたなと改めて感じました。塩分が濃いものを食べると、水分を溜め込みむくみやすくなることは知っていたものの、脂肪も溜め込みやすくなるということも理由とともに納得しました。その他、すぐにでも意識できる実践的な内容をエビデンスとともに学ぶことができ、今回もとても濃い内容のレクチャーでした。前回までの内容も復習しながら実践に落とし込んでいきたいです。(K.Iさま)
- ・ 今月のレクチャーを受講して人間の身体の未知数と神秘、司令塔である脳の働きには改めて感心しました。脳を思う通りに働かせる事が出来れば面白い程さまざまな事が可能になるのではないかと思う反面、食欲の減少を引きお越す視覚のトリックに陥るなど本当に奥が深いと思います。また、必要以上についた筋肉に対して筋肉からホルモンが分泌されるとの事や空腹を我慢すると脳が食欲を促すなど私達の意識しない深い部分で守られているのだと感じました。私も何度かダイエットをした事があるのですが、食事制限がつらく私には合わないと感じ体を動かす方に徹して行いました。今ももう少し絞って筋力を付けたいと考えているので、レクチャーを参考に睡眠時間や22時以降の飲食には気を付け、食事はしっかりバランス良く摂り程良い筋肉の付いた健康体を目標に頑張ってみるつもりです。(岩元智子さま)
- ・ 色々なダイエット関係の本を読んできましたが、体重の設定幅や肝臓への影響は初めて知り勉強になりました。(釘宮千鶴さま)
- ・ ダイエットの5つの失敗要因、成功要因について理解できました。インパクトのあるダイエットに魅了される人が多い現状を見ると社会全体が健康を意識しているように見えて、実はとても不健康な風潮にあるのではないかと感じました。カロリーや脂肪で食品にレッテルを貼るのではなく、食品の機能に注目して程よく食べることの大切さを再確認しました。食事を気遣うときの基準は"痩せるor痩せない"ではなく"身体を自然に健やかに保つための食生活であるか"という基準でダイエットを行うことが大切だと感じました。(山田紗希さま)



- ・ ダイエットをするたびに太ることに驚きました。いざダイエットしよう!と思うと手っ取り早い食事制限から始める人が多いと思いますが、その分ホルモンや体脂肪などの科学的な根拠からリバウンドのリスクが高くなるのが分かりました。(玉谷成美さま)
- ・ 短期間ダイエットを繰り返すことでリバウンドするだけでなく、肝臓にコレステロールがたまり肝硬変になり、最終的に肝臓がんになる可能性もあるとは恐ろしいと感じました。(野村麻由さま)
- ・ 健康的な体脂肪からは様々な重要なホルモンが作られる。一般的に、痩せている方が良く、体脂肪は悪いものという言い方で語られることが多いように思いますが、自分の体にとっての適切な量の体脂肪は必要と知り、印象的でした。脳が体重や自分の体にとって適切な体脂肪を保とうとしてくれていることを知り、その意味からも、毎日自分の体の声を聞いて食事を摂ること(その内容・量・タイミング)の大切さを改めて感じた。(中島愛子さま)
- ・ ダイエット、ファスティング、デトックス等を無理に行わず、身体の声に耳を傾けて素直になることが大切。愛着ホルモンのオキシトシンが不足すると、甘いものが欲しくなるというメカニズムが面白かったです。ホルモンバランスとダイエットの成功は密接な関係にあることが分かり、ある程度工夫してコントロールもできるように感じました。(鶴丸麻衣子さま)
- ・ ナッツを本当によく食べる為、少し心配していましたが、安心して食べます。褐色脂肪細胞を促進(活性化)することができること。早速お味噌、買ってきました。今日から実践します。(小林摩李穂さま)
- ・ 1番印象に残ったことは健康な常在菌同士が交流することです!あまり意識していませんでしたが、良い方々とお近づき&行動を共にしたいと思いました。重い布団も自分の経験から納得できることもあり嬉しかったです!またダイエットは無理をするとリバウンドするとなんとなくは知っていましたが、どうしてなのかわかりました!全てのことは繋がっているという事もレクチャーが進むにつれ明らかになることも楽しみです!今までの講義でも多くの知識を得られとても満足しています。更に以前の内容とも繋がり新しい知識に繋がっていくことでより知識が深められていく感覚になり、改めて統合栄養学、そして人間の深さを感じています。混乱しないよう復習をしっかりと今後の講義に臨みたいと思います!(恩田亜希子さま)
- ・ 今回も深いところまでレクチャーして頂き、痒いところに手が届くような納得する事が多かったです。毎回有り難い事に、研究論文の発表された事などを織り交ぜて頂いたりするのでより説得力があります。一番は生まれた時点で適正体重は脳にプログラムされているというのが驚きでした。だから、自分の中でじっくりくる体重があったのだと納得しました。まず出来る事から、複雑な炭水化物を適量、間食は健康的なおやつ、適度な筋肉維持、食事中はマインドフル・イーティングなど楽しみたいと思います。無理のない自分にあった体重をキープ出来る事を楽しみたいと思う事が出来ました。また、「3時のおやつ」など、昔から言われていたけど何故なのか理由がわからなかった事など、その理由を教えて頂いたり、内容もとても楽しいです。今回もありがとうございました。次回も楽しみにしています。(鈴木美紀さま)
- ・ 炭水化物で長寿ホルモンと満腹ホルモン分泌。人は生まれた時から体重の幅が決まっているが上方修正は簡単に起こる。複雑な炭水化物を取ると脳が活性化、冷えも治る。正しい朝ごはんをしっかり食べ夜は軽めで。時間栄養学(ノーベル賞受賞)。寝不足は筋肉での糖の消費が低下、筋肉も減る=代謝が悪くなり余計に太る。(小出淡也子さま)
- ・ 講座を受けるたびに、意識すべき発見があります。人間が適正体重を持って生まれると言うことは驚きでした。動物も同じなのではないでしょうか…。リバウンドの理由についても納得できました。基礎代謝が下がらないように、空腹

ご協力、ありがとうございました。



を感じたときは健康的なおやつを食べて上手くコントロールしていきたいと思いました。そして、今後の自分の課題として、マインドフルイーティングです。家でも職場でもながら食事をしがちなので、これを実践することを頑張りたいと思います。和朝食作りを頑張ろうと思いました。(須佐李絵子さま)

- ・ ダイエットすると体重が増える。人には決められた体重設定幅がある。この設定幅の範囲で体重を下げることはできる。ダイエットをするとますます空腹感が増し、身体が省エネモードに切り替える。脂肪を蓄積する役割のあるBMAL1の分泌。3時のおやつは理にかなっている。体重増加について新しい興味深い知識をたくさん知ることができて、とても有意義でした。貴重な情報をありがとうございました。(竹内裕美子さま)
- ・ 時間栄養学については以前から気になっており、脂肪を溜めやすい時間、おやつを食べてよい時間、睡眠時間についても自分の睡眠時間を見直す機会にしたいです。また、胆汁酸、便秘のお話も初めてきくことでした。そして最後の甘い物食べたい衝動の原因を探る、の表をみて知識をどんどん繋げなければと実感しました。ちせ先生の知識は世界中の論文や権威ある雑誌、日本はじめ世界の一般の方の生活に至るまで深く、本当に学ばせて頂いています。ありがとうございました。(小林亜紀さま)
- ・ 適正体重も「バイオ個性」という思考を何事にも持つことでより自分らしくシンプルに生きられる。大切な生き方の概念を再度気づかされました。時間栄養学は初耳でした。3時のおやつは本当に理にかなっている習慣であったことを知り、今後、子供と一緒ににおやつに罪悪感なく甘いものをいただくことができそうです!知らず知らずのうちに「食べてはいけない」心理が働いていたことに気づける回でした!気づかずに潜在意識である自分の思考の癖を整えていくことができそうです!感謝です!今回も興味深い沢山の知識を学びました。最後にちせ先生がおっしゃっていたように、全ては繋がっていること。復習しておくことをアドバイスいただけたので、学びを自分の知識として使えるように・すべて繋げて考えられて、話せるようになるまで、過去の学びを復習しながら力をつけて行きたいです。(ウイリアムス奈緒さま)
- ・ 長寿ホルモンは健康的な体脂肪から分泌され、体脂肪が少なすぎても、脂肪細胞が肥大しすぎても分泌されない。脳の重要性を改めて理解しました。同じダイエットをしても睡眠時間が少ないと筋肉が多く減ってしまい、結果リバウンドにつながる。今までダイエット時は何kg減ったか?にしか目がいかず、筋肉量の事までは知らなかったのが驚きました。今回学んだ事も今まで学習した内容と繋がっていると聞き、人間の身体の奥深さを知れ更に興味深いと思いました。(花井深雪さま)
- ・ ダイエットでは嫌われがちな「体脂肪」も心身には必要と分かっても、その理屈をきちんと理解した上でないと、やはり「脂肪」=「太る」と考えやすいので、とても学びになりました。またコレステロールが悪者で一人歩きしないように善玉コレステロールの利点を改めて、たくさん知れて良かったです。ありがとうございました。(斎藤富美代さま)
- ・ それぞれ「体重の設定幅」は元々決まっているという点に驚きました。また、体重が増えた時はその設定幅は上に修正されるけれど、逆に痩せた時には下には修正されないということ。これにはショックでしたが、本来の人間の生存本能のための動きなんだと思うと納得できました。極端に食事を抜くのではなく、食べる時間帯を工夫したり人工的な食べ物ではなく自然な食べ物をとるよう心がけたりすることが大切なことなんだと改めて感じました。内容が濃く、今までの復習を含めしっかり整理したいと思います。(藤井友香さま)
- ・ 健康は伝染するということで、このレクチャーを受け始めてから頑張っていた時よりもスルスルと体重や見た目も痩せてきました。まわりにいる友達が高まっていて意見交換もできる人たちが集まってきてみんな頑張りそうな雰囲気になってます。全て繋がっていくなあと実感しています!(下田貴保さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ ダイエットは効果がない(現状維持)どころか太ってしまうとは驚きでした。しかし、それが脳の餓死回避プログラムによるものを知り「なるほど…」と思いました。また、人の体に常在菌が存在する事は知っていましたが、常在菌同士が交流したり、貰い受ける事が可能…等のお話もとても興味深いものでした。(岩下倫子さま)
- ・ 食事と運動で同じように3kg痩せても、睡眠時間を減らすと筋肉が減りやすい事実に驚きました!睡眠の重要性をあらためて実感です。ダイエットしている人達は「意思が弱いから…」と自分を責めがちですが、そもそも食欲は意志の力でコントロールできないんですね。だから、無理なく科学的に対処していく必要がある。ダイエットを頑張っている人ほど知って欲しいと思いました。(西島美恵子さま)
- ・ 無理なダイエットは必ずリバウンドして太る、というのは聞いたことがありましたが、科学的にきちんとした理由を知り納得しました。食欲は体が必要として起こるものなので我慢するのは良くないということ、食物の量より質を考慮し化学物質を極力控え炭水化物も含めバランスの取れた食事がダイエットにも健康にも全て繋がっている。簡単な近道はないということで、日々心がけていこうと思います。(池端千絵さま)
- ・ 食欲は意識の力でコントロールできない。空腹は科学。との言葉が心に残った。餓死しない様にプログラミングされていると納得です。身体が健康な時は自然とお腹が空くし、体調が悪い時には食欲が無くなる。意味があって空腹を感じているのであれば、それに従うのが自然であり、空腹に対して罪悪感が無くなった。また、様々なホルモンが理に適った働きを行っている事を知り、その機能を活かす為にも、自分の身体を労ってあげたいと感じた。今まで以上に体の声に耳を傾ける必要があると気付いた。(清水綾乃さま)
- ・ 私にとっては今までの行動が完全に間違っていたことと、「炭水化物は太る」という概念だけで行動をしていました。改めて食生活を見直したら、実はエネルギー不足もあり、全く食事の機能を無視した行動をしていました。女性には炭水化物が大切な事もまだまだ世の中には知られていない事だと思うので、本当に大事なことがわかってよかったです!結婚式に向けてトレーナーの方と糖質制限しながらジムに通っていた知人は、結婚式が半年遅れ、リバウンドした形で挙式当日を迎えました。お金を払ってもこの様な結果になり、なんだか私がモヤモヤしています…。(杉本美喜子さま)
- ・ 「3Dを必要としないライフスタイル」「食欲と直感に素直になる」が、印象に残りました。そもそもダイエットという言葉は何なんだろうと考えてしまいました。抜くことではなく、いかにバランスよく食べるかということが大切だということを学びました。つくづく不自然なことは健康的ではないという気づきです。痩せようという感覚よりも、健康的な食生活の改善に意識を向けることがその人らしいスタイルに整うと思います。(小笠原美穂さま)
- ・ 脳に餓死回避プログラムが備わっており、人それぞれの体重の設定幅があること、上方修正はされてしまうことに驚き、その遺伝子的、科学的な理由に納得です。食欲は意思でコントロールできるものではなく、これに逆らって無理なダイエットをすることは体重が増加し逆効果であるばかりでなく、体調が悪くなり病気を引き起こしかねない怖さを知りました。健康な体でいることよりも痩せて細い方がいいと考えていた若い頃の自分に教えてあげたい内容でした!(衣斐章子さま)
- ・ ダイエットをする前からリバウンドすることが約束されているという衝撃からスタートして、面白い内容でした!やっぱり全ては繋がっていて、全体的に見ることの大切さを改めて感じました。朝は解毒の時間だからパンやご飯などはあまり食べない方がいいという考え方を聞いて、主食をとることに罪悪感を感じていましたが、その罪悪感を手放そうと思えました。本当に毎回、科学的根拠が明確で先生の情報収集力に圧倒されています。私は映画が好きなのですが、「マイインターン」の中で、「睡眠時間が短い女性は太りやすいっていうデータがある」というセリフが出てくるのですが、「これだ!」となんだか嬉しくなりました!(佐藤有香里さま)



- ・ 「甘い物を食べたい衝動の原因は一つではなく連鎖的に繋がっている」衝動の原因はこれまでのレクチャーで学んできましたが、その他の原因との関連性をテキストの最後のページの関連図でまとめてあってとても分かりやすかったです。一つ一つ原因を探りその時の自分の状態に気づき、その原因を解決できるように食事やライフスタイルをその都度見直して軌道修正していくことが大事であると感じました。今回のレクチャーは今まで学んだ内容と関連づけてお話が聞けたので点と点が繋がっていく感覚で面白かったです^^ (上杉沙祐里さま)
- ・ 人それぞれ体重の幅が決まっているというのは驚きでした。つい、一般的な指標を用いて「太らないと」と考えがちだったので、周りや一般的なことに惑わされず、改めてバイオ個性を大切にしないといけないことを認識したと同時に、自分にとっての適切な体重を目指していこうと思いました。私はダイエットはしたことがないものの、周りやテレビを見ていると、普段の食習慣を改めず、ただダイエットの時だけ食事量や内容を変更して減量を目指している人が多く、確かに、その時だけ無理してもまた普通の生活に戻ったらリバウンドしてしまうのも当然だな、と思いました。普段から正しい食生活や運動を心掛け、自分のカラダの声を聴いて、ダイエットや無理な増量のための食事などはせず、適切な自分の体重を目指していきたいと思いました。(オシロ麗さま)
- ・ 体重の幅は遺伝子に書き込まれているということを知り、だから太っている人を痩せさせても維持できない場合があるのだと納得してしまいました。「人はみな人それぞれ」というのは、本当に深いものだと感じました。人間の脳は、本当に賢いことが非常によくわかりました。しかし、それをうまく使い、付き合っていくことが大切であるとも感じました。また時間栄養学という考えがあると、それを食べて良い時間をお伝え可能であること、寝なければいけない理由、同じものを食べたとしても、寝る時間の長さにより体に起こる結果が違うことなど、クライアントに話しても興味を持ってくれそうな内容なので、早速現場で役立てたいと思いました。ありがとうございました。(小林玲子さま)
- ・ 脳が設定した体重の幅があることが驚きでした。脳の餓死回避プログラムを見て、脳はいかに生命維持が最優先で色々なことを無意識下で判断してくれているんだなと知ることができました。食事は1日3食しないとという先入観があってお腹があまり空いていなくても夕食の時間だし何か食べておかないと後でお腹すきそうだしと思って食べていました。でも体の声をきちんと聞いて、お腹が空いたら食べることに、カロリーに左右されるのではなく食の質が大切だなあと改めて思いました。健康は伝染するという言葉も印象的でまずは自分が健康になってまわりに伝染していけるようにしたいです。(深田朋見さま)
- ・ リバウンドの原因、空腹は化学、基礎代謝、時間栄養学、食事は質と機能。私は結構、忙しくて食べれない事もあったりするのですが、空腹感絶頂を感じる事が良くあります。結果…暴走気味:大泣き:これが良くない原因が良くわかりました。レクチャーを聞いていて3Dを必要としないライフスタイルでいけるようにしていきたいです(中川なぎささま)
- ・ ダイエットは始める前からリバウンドが約束されている。なぜ増えるのか。鍛えた身体を披露して競うボディコンテストがあり出場してきました。約2か月前に出場を決めたので急ぎで減量と筋肉増量を狙ってジムに通いました。そして只今リバウンド真っ最中です。次、もしもこういった大会に出るときはもっと長期間で考えてバランス良く食べて、リバウンドのない鍛えた身体作りに挑みたいと思います!!(大桑久美さま)
- ・ 体重の設定幅が決まっており、上方修正されることはあっても、下方修正されることはない、ということが印象に残りました。また、睡眠時間によって体重減少の内訳が変わることも驚きでした!(田中晴子さま)
- ・ 脳の働きを知って行動することが大切だと思えました。なぜそうなるのかという理論までしっかり教えて頂けたのがとても嬉しかったです。ありがとうございました。(大川和美さま)



- ・ 3Dのない暮らし。3Dを習慣・定期的に行おうかなと考えていたので考え直すキッカケになりました。ダイエットを繰り返すと⇒脂肪肝!! ⇒肝がん。衝撃的でした。アディポネクチンというワード。初めて知りました。何回も何度も繰り返して前のことを復習させてくれるがとても嬉しく思います。(川嶋あすかさま)
- ・ ダイエットすればするほど太る。体重の幅が遺伝子で決まっている。炭水化物の重要性。(池純子さま)
- ・ 自分の食生活を俯瞰してみる事が大切だと感じました。(中野真貴子さま)
- ・ かかと落としてアディポネクチンが増える!! 骨への刺激は大切ですね!いつも楽しい話をありがとうございます。(田中裕規さま)
- ・ 人類が餓死しないために脳は生まれた時から知っている。知らないことを知れてとても満足でした。(大塚あきこさま)
- ・ 悪い油は良い油できれいにするという考え方。むやみに油を悪者にははいけないと思いました。今回も大変興味深い内容でした。今までのレクチャーのテキストもまた読み返して理解を深めたいと思います。(石井祐子さま)
- ・ 時々感じる衝動的な"食べたい"感情の理由が、私の場合、睡眠不足によるものであることがわかり、睡眠負債と合わせて睡眠の大切さが改めて実感できました。なかなか改善できないのですが、カロリーを気にしたり、痩せるためのダイエットをしたりはしていないのですが、良い体調を維持するための食事を大切にしていきたいと再認識です。ダイエットも仲間が必要ですが、良い知識も定期的に触れるのが大事ですね。(本田真由美さま)
- ・ 健康な人というだけで、健康効果が上昇するのが、とても印象的でした!健康な人とたくさんいたいと思いました。科学的な裏付けのある情報が安心感があって、人にも案内しています。(栗原真姫子さま)
- ・ 遺伝的に健康体重の幅が決まっているということ、ビックリしました。でもいろいろな体型や身長の人を見て、どれかひとつの形の人が健康というわけではないなあとと思うと、とても納得できました。ジャンクフードも自分で安全な材料を使って作るものなら食べてもOK!ということも印象に残りました。自分の意識次第、がんばり方で、健康な体や気持ちを作っていくことができるんだと改めて思いました。(斎藤ゆり子さま)
- ・ 無理なダイエットは逆に太る!ちゃんとした食事をしていれば、自然と脳が決めた設定幅の体重に入るようになる。毎回ながら細かく深いとこまで説明して頂き、大変勉強になりました。(沖桜子さま)
- ・ 楽しい会やパワーのある人の催しなどに参加する度に、自分は元気もらえた!頑張ろう!ということが多かったのは、気のせいではなかったことが判り、にやりとしました。常在菌の交流が起こっていたんですね。納得しました。体重の設定幅について、よく分かりました。いつもその体重を行ったり来たりしているのは、脳によるものだったのかと。面白い設定です。最後の"一緒にいることが我慢できる人"にも、深くうなずくばかりでした。(北村紀子さま)
- ・ 視床下部の体重設定幅は上方修正されることはあっても下方修正されることはない。遺伝的に決められた体重のふり幅と見た目の体型のギャップをいかに容認するかが難しいと思った。(佐々木美穂さま)
- ・ 脳の下方修正について。知りたいと思った情報を教えていただけたから、ありがとうございました!朝食を食べるご協力、ありがとうございました。





こと。ファスティングなどの食事を少なくすることのデメリットを知れた。自身が行っていたことの新しい視点を得られました。昨月も受講させてもらい、その際学んだこと、特にファスティング、肝脂肪リスクの話ですが、身の回りに該当する方がいました。(植木清佳さま)

- ・ 「食べてはいけない」というレッテルを貼らない。いろんな情報に惑わされて、食べてはいけないレッテルをたくさん貼っていました。(金澤絵美さま)
- ・ ダイエットする怖さという食事が適正かがよく分かりました。(石井恭子さま)
- ・ 体重の設定幅が上方修正されること。体内時計遺伝子のお話。朝食が大切なこと。日本人の体質を考慮することが大切であること。(小林三枝子さま)
- ・ 食事はカロリーではなく、機能で選ぶという点。多くの情報が得られましたので、満足です。が、私個人の生活への落とし方をヘルスコーチに相談したいと思います。(山下信子さま)
- ・ ダイエットする度に太るという事実には衝撃を受けました。3Dを必要としないライフスタイルの大切さがよくわかりました。朝食の大切さを痛感しました。朝食の大切さを痛感しました。太る理由だけでなく、対策を知ることができました。また現代人のライフスタイルに合った対応法を提示してくださり、すぐに生活の中に取り入れることができると感じました。(織田千尋さま)
- ・ 脳の餓死回避プログラムが面白かったです。体重の幅が決まっているのも面白かった。食べたい時に食べて集中して食べるのが良い。(清水英美子さま)
- ・ 食事は機能。各ホルモンが働く時間。作用する内容が分かった。(内城麻理子さま)
- ・ 食べものに「食べてはいけない」というレッテルを貼らない。ということ。(食べたいものを我慢するのではなく、少量食べることで脳を満足させる。)改めて、朝食・和食の大切さを知らされた。(岩立晴子さま)
- ・ BMAL1 遺伝子。アディポネクチンとオステオカルシンの関係。(小國肖子さま)
- ・ 睡眠時間が短いと自分的にはやせる気がしていたので、今回の話はびっくりしました。やせているのではなく、やつれていたのですね!!(白石由美さま)
- ・ 短期間で体重を大幅に落とすことを繰り返していると・・・肝臓のフィードバックシステム(後藤恵美さま)
- ・ 「空腹は科学」本当にその言葉通りだなと思いました。カロリーに囚われないことは今までのレクチャーでも教えていただきましたが、思っていたより沢山のホルモンが関わり合っている事に驚きました。体脂肪から分泌されるホルモンがあることも知りませんでした。昔ダイエットを意識していた時は、まさに「失敗原因」となることばかりしていたので、あの時知っていれば・・・思う内容でした。これからは心と身体に従い、ホルモン達を味方につけて、自然に健康的な体型を維持したいと思います。内容全てが興味深く、面白いと感じたため満足です。成功要因／失敗原因それぞれで自分に思い当たることがあり、最後は全ての謎が解けた気がして笑ってしまいました(笑(匿名希望))
- ・ 過去にダイエットを何度か試したことがあります。リバウンドしてしまい、ダイエットをするとリバウンドすることが決まっているということ、また、脳の餓死回避という意味でも、ダイエットは最初からうまくいかないことがわ

ご協力、ありがとうございました。



かっているということをもう少し早くに知りたかった内容だと思いました。食欲を自分の意志でコントロールできないということを過去の経験から身をもって感じる事ができました。(匿名希望)

- 空腹は我慢ではなく科学。長寿ホルモンや満腹ホルモンが分泌されるには健康的な体脂肪が必要。朝食の重要性。甘い物を食べたくなる衝動の原因は一つではなく連鎖的。体重の増減には脳の餓死回避の為の働きかけが深く関与しているという事は、とても興味深い内容で勉強になりました。また、日本人の食事スタイル(時間、食べ物)がいかに素晴らしいものであるかを再認識し、今後も大切にしていきたいと思いました。リバウンドの原理がわかった。(匿名希望)
- 「成功要因:仲間を見つける」昨年レクチャーを受けた時には気づかなかったけれど、これからは私にこれが必要と感じました。ヘルスコーチであるちせさんからこれからも良い菌をたくさんいただきます。以前の講座で学んでいたこととも、すべてつながっていく感覚を味わえ、満足できました。(匿名希望)
- 人間の脳の生命維持能力。空腹状態ではあちこちからホルモンが出ていて生命を維持しようとしていること。胃が空っぽだと脳が空腹と感ずるという単純なことではなく、生命を維持するためにあちこち総出で食べさせる行動をさせようとしていること。飢餓状態を経験するとその経験を生かして食べて溜め込む機能が強くなるよう対応していること。前回のレクチャーに続き恒常性を感じました。自分の体が心地よくいられるために我慢をせず何を選べばよいかよくわかりました。ありがとうございました。(匿名希望)
- ダイエットの失敗には隠れた健康上の問題がある。これまで得ていた知識の裏付けができたこと。(匿名希望)
- 良質な油の情報は知っていましたが、炭水化物が日常的に多めになってしまう生活をおくっているの、良質な玄米にかえていきたいと思った。(匿名希望)
- 常在菌のこと!常在菌を交換しあっているという話がとても面白かったです。苦手な人と接するとき、これからは「常在菌が合わないんだな」と思って交換しないようにしてみます!?(匿名希望)
- ダイエットは太るということがわかりました。食べてはいけないと思うことがいけないという事がわかりました。体に良いものを選んで食べることを考えて行きたいと思います。(匿名希望)
- 人は生まれながら体重の設定幅があるということ。他人や流行のスタイルに惑わされずに、自分のベスト体重を受け入れてキープしたいと思います。日々の考え方、生活スタイルとして自分が「なんとなく」考えたり、感じたりしている事と共通するポイントが多かった。曖昧だった点がクリアになった。(匿名希望)
- 食べたい衝動の原因が頭の整理ができて、自分で振り返ることができそうだと思います。質問してみたかった食べたい衝動について最後に教えていただいて良かったです!(匿名希望)
- 炎症を保護するために脂肪があるということです。なかなかやせないのは、化学物質が体内にたまっているのかなと、思います…。内容が盛りだくさんで分かりやすかった。ありがとうございました!(匿名希望)
- 体重の設定幅が決まっていること。講座で紹介されたファスティングドリンクの例で出ていたものですが、私もしたことがあります。製造過程で悪い物質を抜く技術でぬいているので安全だと聞きました。その辺はどうなんでしょう。(匿名希望) ⇒ この会社が特許を取得しているというので、特許番号を教えてくださいと連絡したところ、音信不通となったため信用できるか疑問だと思っています。



- ・ ビタミン・ミネラルなどしっかり含まれているものを、きちんと食べる。ブログを読んで少し頭の中に入れていた知識が更にわかりやすく理解できました。(匿名希望)
- ・ 科学的なお話がきけたこと。どの回も2回受講したいと思ったり、復習がんばります。(匿名希望)
- ・ ダイエットしなくても良い体・食生活をつくる大切さについて。いろいろなホルモンが関係していること。カロリーよりも機能が大切なこと。「シンプルに考えられる。シンプルなやり方でOKなのだ。必要なものはバランス。適切な量だということ」を知り、世の中の極端なものに惑わされる必要がないと分かったこと。軸ができた気がします。(匿名希望)
- ・ ちゃんと知って食べれば怖くない。ということ。機能を知って、適量を食べれば良い。それだけのシンプルさ。科学的なお話をまじえてのお話がとても勉強になりました。これからも勉強したいです!(匿名希望)
- ・ ダイエットをくり返すと肝臓がこわれる。とところ。今まで習ったことがトータルで体に影響することが分かって、わかりやすい。(匿名希望)
- ・ 色々なホルモンが大きく影響することが、改めて理解できた。知らないことが、また知れたことの驚きと感動!(匿名希望)
- ・ ダイエットのからくりが本当によく分かりました。私の脳が間違った認識の状態だと気がついた。一つ一つ根拠を提示しながら説明いただけること。(匿名希望)
- ・ 人は自身の適正体重をプログラムされて生まれてくるのでそれ以上には痩せないしその必要もないこと。自身の体の声をよく聞いて食べること。カロリーではなく機能が大事。3つのDはここ最近でよく耳にするようになりました。ステキなことのように広まっていると感じます。どれもしたことがないので想像ですが、3Dの生活は自分の身体を自分で傷つけるようなものですね。今日のレクチャーを受けて、安易に身体に無理なことをすることの危険さが分かりました。(匿名希望)