



Month/開催月 : 4月
Site/通学+オンライン : FOREST 7階+オンライン
Lecture Title/レクチャー : 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

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

通学コース受講者:

- ・ 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くつき刺さりました。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のですが、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いたことが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こと。(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く感じました。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)の観点からすると、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！？考えたら怖いんです。(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。クレソポタージュは是非試してみたいです。(北村紀子さま)
- ・ 白菜が以外にマルチサプリメント以上だということ(大塚あきこさま)
- ・ サプリメントはキケン！。。。ということは何となく知っていたが、具体的にいろいろおしえていただいて、よかった。(石本工さま)
- ・ 表示内容をよく見なければいけないということを知ることができてよかったです。(匿名希望)
- ・ ビタミンEのこと。やはり食べ物から栄養をとる大切さ、とてもよくわかりました。(匿名希望)
- ・ オートファジーにおける落とし穴。人体での研究は未だという事に驚き。(石川肖子さま)
- ・ ホールフードを食することが何万円もするサプリよりも体に良い事を改めて知らされました。化学物質がサプリ・ビジネスでは当たり前であることも改めて知らされた。(中野真貴子さま)
- ・ 高校生の時、ファミレスのジョナサンでバイトしていましたが、当時のメニューでクレソンサラダが年中あって、付け合わせも全てクレソンでした。当時、おいしさが分からずでしたが、何で15年近く前のジョナサンにそんなにクレソン手に入ったの？ナゾ。(吹留早紀さま)
- ・ サプリメントの添加物の多さと吸収率の悪さ。(匿名希望)
- ・ 店に売っているサプリはやはり怖い。表示ってあるけど、やっぱり見る人にかかってくる。クレソンを食べたくなった。(清水英美子さま)
- ・ 元々サプリメントは摂っていないのですが、食べ物から栄養を摂ることの大切さを改めて実感しました。(高いお金を払ってサプリメントを身体に入れて、高い尿を出す・・・意味のない、体の負担になるだけ)(岩立晴子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 信頼できるサプリメントは本当に少ない。効果のあるサプリメントでも摂り方によっては毒になることもある。(織田千尋さま)
- ・ 添加物の種類。ためになりました。(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。

通学コース受講者：

- ・ 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と学びました。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)
- ・ どうしても必要なサプリメントを選ぶ際に役に立ちます。(匿名希望)
- ・ 自分が摂っているサプリメントをもう一度見直す必要があることがわかりました。マクロビで体調を崩し、普通の食事とサプリメントを摂り始めてから体調が改善したのでそのまま続けていましたが、食生活を整えて、サプリメントを減らすよう努めていきます。(織田千尋さま)
- ・ 化学物質、薬品名などドライな言葉が沢山とんでましたが、製品をチェックするのに重要なKeywordが学べました。(岩立晴子さま)
- ・ 普段サプリはあまり摂らないけど、気をつけようと思った。問合せとかもしてみようと思う。(清水英美子さま)
- ・ サプリメントを選ぶ際の注意点。(匿名希望)
- ・ カタカナ多くて難しかったー(吹留早紀さま)
- ・ 1年間、あっという間に終わりました。学びは定着してなんぼ！復習します。(中野真貴子さま)
- ・ いつも思う事だが、地に足の着いた、日々の生活の営みの積み重ねこそが、健康で幸福であるという事をつくづく感じています。その中に一人一人のカスタマイズな知識入れて行けば、本当に素晴らしいと思います。(石川肖子さま)
- ・ 健康管理をしていく上で、気をつけなければいけないことがたくさんあった。メリットとデメリットがわかりやすかった。摂っても良い人と、摂ってはいけない人のこと。安易なファスティングの注意点。興味はもっていたが、やらなくて良かった。(匿名希望)
- ・ 点数化された野菜がることは、論理的説明ができるので、教えていただきありがたかったです。(匿名希望)
- ・ 情報満載。60分では短いです。(石本工さま)
- ・ サプリの怖い部分がよくわかった。(大塚あきこさま)