



Month/開催月 : 12月  
Site/通学+オンライン : FOREST 7階+オンライン  
Lecture Title/レクチャー : “頭脳労働者には甘い物が必要”の罨 - 脳機能を高める食事とは

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

- ・ ストレス太りの仕組み、フィチン酸の効能 (佐々木美穂さま)
- ・ 糖がコンスタントにしか脳に供給されないという事実を知ることで、糖分“甘いもの”との付き合い方を見直そうと思いました。糖分の摂りすぎの危険性、脳に必要な食べ物(匿名希望)
- ・ アブラナ科の野菜が脳の栄養になることを知り、もっと食べようと思いました。(匿名希望) ⇒ 脳の栄養は糖だけです。お野菜は、脳の神経伝達物質の酵素の材料になるのです。テキストを見直してね。
- ・ 頭を使うとやせるような気がしていました。たくさん甘いものを食べても頭を使えばカロリー使うのかなと思っていました。(川嶋あすかさま) ⇒ もちろん、頭を使えばカロリーを使いますよ。でも必要な分だけコンスタントにしか供給されません。
- ・ 脳へは、一定量の糖が安定的に運ばれる仕組みができていているということ。ストレス太りの仕組み、睡眠が脳にとってどのように役立っているか。糖が足りなくなった場合の脳への糖の供給の仕組み。(匿名希望)
- ・ ストレス太りの仕組みを勘違いしていたので、正しく理解できて良かったです。(石井祐子さま)
- ・ 脳には、安定的な栄養供給しか行われないということが判ってびっくりしました。ストレスもアルツハイマー病の原因になるとわかった。(栗原真姫子さま)
- ・ 自分はきっと早くに認知症になるんじゃないかと思っていたのですが、メラトニンが分泌される食物をよく口にしているので、そして、睡眠の質も悪くないので、案外大丈夫かもと、ほっとしてしみじみ思いました。やはり腸内環境だなと実感しています。(北村紀子さま)
- ・ 脳には必ず安定的に糖が供給されるシステムになっていること。ストレスが肥満を引き起こし、脳を小さくすること。ストレスは精神的なものだけでなく、肉体的に与える影響の大きさに驚きです。(本田真由美さま)
- ・ 今日もとても興味深い内容でした。脳と糖とストレスの関係。ストレス太りが本当であるメカニズムが知れて勉強になりました。(匿名希望)
- ・ 体のサイズが大きくなるにつれて、脳のサイズが小さくなる事実に驚きました。(佐野環さま)
- ・ さくらんぼにメラトニン量が多く、セロトニンは食べても脳に行かないが、メラトニンは脳に行くこと。(田中裕規さま)
- ・ ストレス太りは本当だった。ストレスで脳も小さくなっていくこと。(杉山きよ子さま)
- ・ 若年性認知症チェックシートでチェックが多かったので心配(匿名希望)
- ・ 糖と脳と筋肉と脂肪の関係が具体的にわかりました。これから自分自身も認知症対策をしなければ！！な年齢なのでとても参考になりました。(井上真由美さま)
- ・ 太ることで脳が縮む。やはり自分に合ったバランス食で身体を保つことが大切だと思った。(匿名希望)
- ・ メラトニンが食事で摂れること。脳に良いこと悪いこと。食事の影響。(匿名希望)
- ・ 体重の増減が大きい方なのですが、特に増加が及ぼす全身への被害に背筋が凍る思いがした。心身ともに健康に過ごすためにも食生活に気をつけ、節制していきたい。(匿名希望)
- ・ ストレス太りは実際にある。ちゃんと説明できるのだということがわかりました。甘い物を食べたいと思った時に砂糖を補給することは身体にダメージを与えることだとわかりました。(織田千尋さま)
- ・ Stressed spelled backwards is desserts.(匿名希望)
- ・ 血行と認知症には関係があること。やっぱり運動はよいのだと思いました。糖が使われる順番がよくわかった。(匿名希望)
- ・ 脳はすごい！受験生を抱える(19年1-2月)身としては、まずはバランスの良い食事。改めて、食事から摂る栄養素の大切さを知りました。(中野真貴子さま)
- ・ 脳に必要な糖は一定量で決まっていること。(匿名希望)
- ・ 甘い物は必要ない事は知っていましたが、本当でした。”ストレス太り”は都市伝説ではなかった。(岩立晴子さま)
- ・ 糖分はホールフードで摂らないとダメ。甘い物が欲しい時の原因が、ひとつではないことが判りました。(匿名希望)
- ・ 甘い物を欲している時は、脱水している可能性がある。(匿名希望)
- ・ ストレスで太る、水不足・スキんシップ不足で甘いものほしくなる、炭水化物抜きダイエットの仕組み、長期でやると脳がやられ

ご協力、ありがとうございました。



る。砂糖を食べ過ぎるとレプチン抵抗性。(清水英美子さま)

- ・ 砂糖と満腹感。甘いものばかり摂取しているとレプチン抵抗性になっていて満腹感を感じなくなる。(後藤恵美さま)
- ・ ストレス太りは過食が原因ではなかったこと。難聴と認知症が関係していること。糖尿病とアルツハイマー病が関係していること(植木清佳さま)
- ・ ストレス太りが生理的におきるということにびっくりしました。(白石由美さま)
- ・ 周りにダイエットしても、筋肉からなくなって、脂肪が残っている人がいて、すごいストレス下にあった人なので、納得できた！(鳥飼えりさま)
- ・ 甘いもの欲求にオキシトシンが関与していることを初めて知りました。(内城麻理子さま)
- ・ 筋肉と糖のことをいつも説明していただいていたのですが、今日のセミナーで聴いてよりクリアに理解できました。(沖桜子さま)

オンライン受講者

- ・ 今までの講義の復習も交えての内容で、少しずついろいろなところがつながってきました。大学で栄養学を学んだにもかかわらず、内容は新しく聞くことが多く、またレベルも高いので、やや難しく感じますが面白いです。・脳と体に良い食事を少しずつ実践していきます。(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。

- ・ 何気なく日常口にして糖について知ることができて良かったです。選んで食べることの大切さを改めて考えさせられました。(杉山きよ子さま)
- ・ マフィン美味しくいただきます。いつもありがとうございます。(田中裕規さま)
- ・ 砂糖不使用のマフィンとてもおいしかったです。(匿名希望)
- ・ 脳の働きがわかって良かったです。これからもっと睡眠を大切にしていきたいです。マフィンの美味しさにもびっくりしました。(栗原真姫子さま)
- ・ 毎回、新鮮な発見、気づきがあって本当に楽しいです。残りのレクチャーも楽しみにしています。(石井祐子さま)
- ・ 美味しいものを食べると、脳も体も思考がかわれそうです。(川嶋あすかさま)
- ・ マフィンとお茶が美味しかったです。(佐々木美穂さま)
- ・ もう少しゆっくりじっくり聴きたいです。(匿名希望)
- ・ ストレスがかかった時、甘い物が食べたくなくなっていたけれど、回数を重ねて受講しているうちに、メカニズムがようやくわかってきました。(匿名希望)
- ・ 時々、甘い物が欲しいと思うのはなぜだろう。なぜ食べてしまうのだろう。の疑問が解決されました。Stressed ⇒ Dessert が逆さ言葉になっていることに驚きました！(岩立晴子さま)
- ・ まず、甘い物が欲しくなくなったら、水を飲むことを実践したい。(匿名希望)
- ・ 誤解していた部分があったことに気がつきました。若いので高校生の食事を軽く考えていましたが、大変なこと。(中野真貴子さま)
- ・ 白砂糖がなぜよくないかの理由がよくわかりました。P18の写真はビックリです！(匿名希望)
- ・ 大変わかりやすかったです。最新の知見を聴くことができるのが嬉しいです。(織田千尋さま)
- ・ 中々覚えられませんが、ひとつずつ良い事を生活の中に取り入れて実行していこうと思います。(匿名希望)
- ・ 学んだことを直ぐに実生活で使えるように教えて頂けるので、とてもありがたいです。(井上真由美さま)
- ・ 講義時間が60分と短いのでどういったものか？と思ったが、非常にコンパクトにまとまったお話が伺えた。食材につき具体的に挙げられていたので、初心者でも大変わかりやすかった。(匿名希望)
- ・ とても面白かったです。個人的なBACCCの多い食品についても教えていただきありがとうございます(沖桜子さま)
- ・ ストレスが太りやすい体質をつくりだすことが知れた。Veganのスコーンが美味しい。(内城麻理子さま)
- ・ スコーンがとても美味しかったです！(鳥飼えりさま)
- ・ 脳を守るため生活を変えたいと思います！！(白石由美さま)
- ・ 知らなかったこと、思い込んでいたことに気が付けた！具体的な食事を教えていただけること。(植木清佳さま)
- ・ 具体的な食品(後藤恵美さま)

ご協力、ありがとうございました。



- やっぱりバランスが大切だな。脂肪が少なくなって、筋力がつかなくて、体力も落ちた時があったからきをつけよう。カリフラワー食べよう(清水英美子さま)

オンライン受講者

- 今までのエッセンスが含まれ復習になること。(匿名希望)