



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2018年12月  
 Venue/Site 会場 : FOREST 7階  
 Training Topic 研修トピック : "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	未回答	欠席者
100%	0%	0%	0%	0%	2名	3名

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ ストレスで太る、水不足・スキニ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に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。

- ・ とても面白かったです。個人的なBACC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)
- ・ 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、体力も名kなっ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)