



ホリスティックに冷えをとって免疫カアップ - 風邪予防と諸症状の食養生法

★
5.0

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
100%	0	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。

印象に残ったことは「濃い緑色の野菜を積極的に取りましょう」とよく言われていますが、今回の講座を受けて「そうゆうことかなのか!」と納得しました。野菜は好きなのですが濃い緑色の野菜が苦手で、大好物のお肉を罪悪感なく食べるためにも、そしてお肌のためにも、毎食少しずつでも取り入れていけるような料理のレパートリーを増やしていきたいなと思いました!(藤井友香さま)

「冷え」がどこからくるものなのかを理解していないと、ただやみくもに温めたり、生姜を飲んだりしても見当違いの場合があるということが、印象に残りました。また、腸内細菌の有無や、その種類によっても私たちの健康が左右されるということも、認識を新たにしました。ちょうど今、腸内細菌の本を読んでいたもので、なお興味深かったです。(匿名希望)

- ・ 今回のレクチャーも興味深い内容でした。これまでの生活の中で自然とそうせざるを得なかった行動が体のために良かったこと、逆に、良いと思って使っていたものが効果がなかったこと、意識せず捨てていたものが実は体には良いものだったことなど、新たな気づきをたくさん与えてもらい深く心に落ちました。学んだことをできるところからすぐ実践します。ありがとうございました。(木下由美子さま)
- ・ 卵のからぎをいつも取り除いていたので、これからは食べようと思いました。また、朝一番には常温のお水かぬるま湯を毎日飲んでいたので、冷たい水を飲むようにします。インフルエンザに罹ったことはないですが、喉が少し痛くなることが多いので、マヌカハニーを常備しておこうと思います。(辻廣里栄さま)
- ・ 冷え対策のひとつ「ハイドロセラピー」。聞いたことはあって、なかなか勇気が出なかったのですが、チャレンジしてみようと思います。冬の寒い時期になると、背中にカイロ貼ってました。間違った認識、自分の行動や知識の再確認にもなり、本日もとてもタメになる授業でした。ありがとうございました。(辻美保さま)
- ・ 腸活は大事だとよく耳にしますが今回のレクチャーを受け腸内細菌が季節で入れ替わっている事や免疫細胞の60%が腸内にいる事など初めて耳にする内容もあり腸内環境を整える事の大切さを学ぶことができました。免疫力と体温を高める東洋と西洋医学的アプローチもとてもよい学びになりました。毎朝5分窓を全開にして気温の変化を体感で感じる事と朝コップ一杯の冷水飲むようにします。今回のレクチャーで学んだ事を取り入れ免疫力高め腸内環境整えて毎日を健康で過ごしていきたいと思います。喉の痛みがある時には教えていただきました方法を試してみます。ありがとうございました。(明石稔子さま)
- ・ 腸内環境の大切さはあちこちで聞いていたが、免疫に関わってるんだろーな一程度にしか知らなかったのが、はっきり知ることができて、スッキリしました!また腸内細菌がなければ食物栄養素の消化吸収が進まない事も、初めて知りました。季節で入れ替わるというのもとても面白いと思います。自宅ワークだと、つつい夏はクー
ご協力、ありがとうございました。



ラー、冬は暖房の快適生活になりがちですが、意識して外に出るのが必要だなと感じました。免疫には冷えが大きく関わっており、その冷えはたくさん原因があるけれど、小さなことから意識していきたいと思います。

(島未来さま)

- ・ 今回のレクチャーを通して、冷えというわかりやすい症状の影に様々な根本原因があるということを知ることが出来ました。冷えが免疫力の低下につながることを知ったので、これからの風邪やインフルエンザの季節に備えて出来ることから生活の中に取り入れて、身体を整えていきたいと思いました。今回のレクチャーでは東洋医学の食材の選び方の話があり、食材の色の違いや調理の仕方で効能が異なるという話が面白いなと思いました。食材や調理方法を選ぶときに参考にしていきたいと思いました。(A.M.さま)
- ・ これから気温も冷え込む季節、そしてコロナやインフルエンザが流行中であり、タイムリーな内容でとても興味深かったです。冷えについては、毎年しもやけになる程の末端冷え性で、自分の血管が細いことが原因だと思っていたので、温めて対応していました。しかしそれでは根本原因の解決にアプローチできていないことが分かりました。血管を元気にする方法、なぜ血管が弱くなってしまうのかまた更に他の原因があることが学べたので、根本原因にアプローチできる方法を色々試すことを楽しみながら、この冬はしもやけをつくらないように過ごしたいと思います。他の臓器とも深い関わりがあり身体の不調に繋がるのが知れてよかったです。普段から自分の身体の状態に目を向け、各臓器を労わる生活習慣や食生活をしていくことで、不調や病気の予防につながれると感じました。免疫については、免疫システム、他の臓器との関係、生活週間、食生活まで話の切り口が幅広くとても濃い内容でした。同じワクチンを打っていてもそれぞれの示す免疫反応の違いの大きさに驚いておりましたが、講義を受けるとその違いも納得でした。人間の身体の摂理に感動と感謝の気持ちが湧き上がり、自分を必死で守ってくれている身体の反応を愛しく思えるようになりそうです。素敵な講義をありがとうございました。(T.Uさま)
- ・ 冷えが身体へ及ぼす影響とその根本原因、大切な免疫力についての知識を学ぶことが出来てとても良かったです。腸内環境を良好な状態に保つことは本当に大切で、心身共に健康に保つキーポイントだと思いました。また、食べ物を工夫することは取り組み易く楽しいと思います。私は薬膳をカルチャースクール学んでいるのですが、東洋医学における食べ物、感情、五臓の関係はとても興味深いです。インフルエンザ予防に於いて小児科が実践している水の飲み方は、取り入れてみようと思います。私もインフルエンザワクチンは接種した事はありません。1度だけ感染した事はありますが、手洗いやうがいと緑茶好きが幸しかそれ以降はかかっていません。ワクチンの成分を知った今は、食材を用いた予防や治療法の有効性を伝え、ワクチン接種を行わない様にリスクの無い友人や知人達に勧めるつもりです。(岩元智子さま)
- ・ 今回は冷えをテーマに、免疫機能や東洋医学の考えを学べてとても興味深かったです。東洋医学の食養は、身近にある食材で予防や根本的な改善を目指していて、自分たちでいくらかでも工夫して実践できるところが面白いと感じました。西洋医学では疾患や内服、手術についてはたくさん学びますが、予防や食事についてはあまり学ばないので東洋医学の考え方はとても新鮮でした。冷えにも末梢性か中枢性かの区分があり、対応方法が異なる所が奥深くて面白いなと思いました。薬膳についてさらに学びたいと思いました。葛根湯は我が家で毎年お守りのように風邪の前兆のときに飲んでいたので取り上げて貰えて嬉しかったです。インフルエンザワクチンについて、私は毎年打っていましたが、今度から打たないようにしようと思います。その他のワクチンについても、小児の頃に多数のワクチンを打つことを推奨されていますが、それぞれに含まれる成分をしっかりと確認したいと思いました。いつも興味深い講義をありがとうございます。(村田有以さま)
- ・ 私自身、昔から冷え性に悩んできた経験があるため、今回のテーマはとても興味深い内容でした。外から温めることも大切ですが、やはり食事が重要ということはこれまでに身を持って体験してきたので、実体験を踏まえて納得しました。現在も末端の冷えは気温の低下や空調により感じますが、低体温は食事や生活習慣の見直しで
ご協力、ありがとうございました。



改善されました。東洋医学の考えも取り入れて、今年は本格的な冬の前から根本改善に向けて実践していきたいと思います。また、抗生物質はあらゆる場面でよく処方される薬ですが、私は抗生物質の数種にアレルギーがあり元々の症状よりもはるかに苦しい思いをした経験があるので、薬を服用する時にとっても慎重になります。アレルギーの観点以外でも、薬やワクチンなど体内に取り込むもの全てにおいて、こういったものなのかを自ら調べる姿勢は大切だなと思いました。(K.I.さま)

- ・ この時期にうってつけの内容で、実生活にも落とし込みやすくてありがたかったです。情報が多く、まだ知識として定着できていない部分があるので、次回までに復習したいと思います。冷えの根本原因にアプローチしないと改善は難しいこと、様々な原因がありますがここにもストレスが関わってくることに驚きました。根本原因を探り、検証・実践を繰り返すことは簡単ではなさそうですが、自分自身としっかり向き合って適切に対処していけるセルフドクターを目指したいです。また、腸内環境と免疫についての理解も深まりました。(K.B.さま)
- ・ 健康で免疫が適切に働いていれば、風邪や細菌性の病気をもらっても適切に対処すれば自然に治ることを知り少し安心できました。腸内環境を整えることが良いのは聞いたことはありましたが、具体的にどう整えたらいいのかわかりませんでした。レクチャーを通して、どう改善していけばよいかわかりとても勉強になりました。今後、風邪や細菌性の病気にも負けない免疫細胞を作っていきたいと思いました。(S.T.さま)
- ・ 知らないことを学ぶことができました。腸内細菌は体感温度の寒さ暑さを感じ取り、季節ごとに入れ替わっていることを初めて知りました。そのため、季節ごとの温度を感じる事が大切であり、空調のきいた部屋の中で過ごしてばかりいると、温度を感じる機会がないために寒い時期に脂肪を多く燃焼させ体温を維持する働きがうまくできないことになることを知りました。気温を感じない生活は腸内細菌に影響しているなんて考えたこともありませんでした。気温の変化を体感することは体温維持に関係し、さらに、体温が下がることは免疫力が低下することに繋がっていること学ぶことができました(釘宮千鶴さま)
- ・ 免疫細胞が腸内に存在していることの意味や、夏と冬では腸内細菌が入れ替わること、また、自分の冷えの原因に即した対処をすることが重要であることなど、エネルギー代謝、冷え、免疫、風邪予防についての新たな学びが沢山あり、とても興味深い120分でした。特に、冷えの根本原因によって効果的な対処法が異なるというレクチャーが印象に残りました。自分の冷えをマインドフルに観察してみたいです。(山田紗希さま)
- ・ 同じ食材でも季節によって調理方法を変えた方が身体に優しいと勉強になりました。病気の時の食養生は科学的根拠があると知り、昔の人が経験から作り出したレシピなのでしょうからすごいなと思いました。(野村麻友さま)
- ・ 冷え性に悩んでいて何が原因でこんなに冷えるのか正直自分でもよく分からないので今日学んだことを色々実践し、人体実験しながら冷え性を改善していきたいです。(玉谷成美さま)
- ・ レクチャー前は、自分は冷え性なので体を温めるためには冬には人一倍暖房で部屋を暖かくしたり厚着をしたりしないといけないのかなと思っていましたが、暑さや寒さによって腸内細菌がエネルギー代謝を低める/高めるものに入れ替わっていることを知り、今年の冬は一日の中で空気の換気や外の空気に触れることをこれまで以上に意識しようと思いました。冷え性に困っているので、今回のレクチャーで学んだ冷え性の根本原因を踏まえ、自分の冷え性の原因はどこにあるのか考えながら一つ一つ試してみたいです。(中島愛子さま)
- ・ 冷えの原因や解決策について、これまであまり深く考えたことがありませんでした。お風呂に入ったり筋トレしたりすることくらいしかイメージしてなかったのですが、食が冷えの原因に大きく影響していることを知り、毎日ケアして冷えをとることが、如何に免疫力アップに繋がりが健康的な毎日を過ごせるか勉強になりました。

ご協力、ありがとうございました。



(鶴丸麻衣子さま)

- ・ 冷えのわかりやすい原因の奥に根本原因があり、根本原因によって、アプローチの仕方が異なる事が印象深かったです。なんとなく表面的には知っていたり聞いていたりの点々の知識が講義を聞いていると綺麗に繋がって行って、だからどうしたらいいのかが理解出来て、スッキリします!とても有益な知識と感じています!また、講義を重ねる毎に体に良いもの&事は、多方面からも体に良い事を知り、何度も出てくる良いもの達を更に生活に取り入れられるようクラウドイングアウトを改めて意識していきたいと思いました!(恩田亜希子さま)
- ・ 今年の冬は冷え対策を食生活と運動など具体的に習ったので少しずつ習慣にしていきたいです。アロニアは本当に効きます!ホリスティックアプローチでいろんな情報が繋がって視野がどんどん開けて来るような感じがとても有意義です。ありがとうございます!冷えから免疫細胞不足による免疫力低下、ホルモン分泌低下から病気になりやすくなる。腸内細菌が大事なことは知っていましたが、なぜ大事か、どのように増やしたら良いか具体的に学びました。季節によって腸内細菌が変わると言うのはとても興味深く、血流をよくする食べ物や体温を上げる方法を学べて良かったです。ウイルス対策も具体的でとてもためになりました。(小出淡也子さま)
- ・ 冷えについて、日々の生活習慣が影響していることが良く分かりました。(小林摩李穂さま)
- ・ 免疫力アップ&体温を上げ冷え改善にすぐに役立つ情報満載で、今後家庭で使って行きたいと思います。ありがとうございました。冷えと生活習慣・食事との関係性。今回あらためて腸内環境の大切さを学びました。日頃の食生活がいかに腸の状態に関わるか?でも日頃のケアでよい状態を作れるを再認識。腸が第一の脳なのではないか?という学説にもとても興味が湧きました。また、”毛細血管を健康にする”という考え方を今までできなかった末端冷え性の私ですが、食事やハイドロセラピーなど生活の中で実践できることを始めます!(ウイリアムス奈緒さま)
- ・ これからの季節にピッタリで早速実践できることをたくさん学ぶことができました。ありがとうございました。これまでも腸が肝心というようなことを何度か耳にしたことがありましたが、その理由を知り、その環境を整えることが大切なんだということを学ぶことができました。腸内細菌が夏と冬とで入れ替わるということもしっかり意識して過ごしたいと思いました。ハイドロセラピーは、緩やかにこれから挑戦していきたいですが、腹式呼吸は直ぐに実行したいと思います。あとはこれから受診することがあればお医者さんにハチミツを処方してもらおうと思います。(須佐李絵子さま)
- ・ 今回も盛り沢山の内容でした。事前の沢山のテキストを拝見して楽しみにしてはしていましたが、予想を遥かに超えて学習させて頂きました。インフルエンザや風邪についてを丁寧に教えて頂き、養生の仕方やワクチンについても大変興味深い内容でした。病気の時は負けない為にとにかく食べる!と思っていましたが、ウイルス性・細菌性によって食事の考え方も変える必要があると知りました。また症状別の食養生も早速試してみたいと思います。また、インフルエンザワクチンについてもとてもタイムリーな話題で、「インフルエンザと抗生物質」についてのお話も、薬の処方について疑問を持つ事も多々ありましたので、今後病院での抗生物質の処方も断る勇気が持てそうです。(鈴木美紀さま)
- ・ インフルエンザのワクチンについて、今まで成分についての知識がなくインフルエンザにかかった際、重篤化を防ぐために接種していました。今回成分について知ることが出来たので、今後は成分を知った上で接種するかを決めたいと思いました。今までも腸の重要性を学んできましたが、今回改めて腸の大事さを痛感しました。また腸内細菌が季節ごとに入れ替わることに驚きました。冬でも夏でも人間の体温が同じに保たれているのは、こういう体の仕組みが働いていたのですね。(花井深雪さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 今回も有意義な情報をありがとうございました。腸内環境を整えることは、冷えをなくすことや免疫を高めることにも繋がるということが印象に残りました。ワクチンの成分の危険性を具体的に知ることができたのは、とても勉強になりました。(竹内裕美子さま)
- ・ 今まさに、必要な知識がたくさん学べました。冷えの根本原因が色々あり、それぞれの原因毎に解決しなければ意味がないのだと思いました。私自身、冬は嫌いで冷えがありました。講座で習った食事改善などしている為か、週末から急に冷え込んだ首都圏の気温でも冷えを感じませんでした。腎や肝機能、消化機能や腸内環境までもが冷えに繋がるとは考えていませんでした。身近で冷え症の方が多く、なんでだろうと思っていたのですごくよく分かりました。ハイドロセラピーをやったら、本当に汗がダラダラ出てきました。実践していきたいです。(小林亜紀さま)
- ・ 免疫細胞の60%は腸内、40%は血管内にいること。そして体内の血液の全てを司る司令官であり、血液の1/4は腎臓にあるということ、腎を強くするネバネバ系が大好きなのでいつも食べています。冷え症ですが風邪をひかないのはそのおかげかな?と思いました。(下田貴保さま)
- ・ 一番印象に残っていることは、内臓脂肪を燃焼させ、体温を上げるBAT細胞は、寒さで増える。逆だと勝手なイメージで考えていたので、びっくりしました。日常の食べ物からウイルスに負けない体を作ることができる!コロナに怯えず、強気で食生活とライフスタイルの充実をすることに意識を向けることが大切で、勇気が湧きました。(小笠原美穂さま)
- ・ 季節ごとに気温を体感する事が大切!現代では家庭に於いてもオフィス等でも快適に過ごせるように気温管理されている場所が多いと思います。それはありがたい事ではありますが、今回お話を伺って季節や気温を体感する大切さを学びました。具体的な食材を知ることができたのも日々の食生活に取り入れやすく、大変ありがたかったです。ちなみに納豆に卵入れる時、"からざ"取ってましたf^_^;これからは取らないようにします。(岩下倫子さま)
- ・ 唾液成分(カタラーゼ)には、殺菌効果がある。腸内細菌にも「夏組」「冬組」がある。腸内環境を整えるには7日間以上かかる。壊すのはたった1晩…。毎朝土瓶で白湯を作り、無農薬のレモンを入れて毎朝飲む事を2年程続けていたら、年々花粉症が軽くなり、去年はマスクのみで生活できました。気圧による偏頭痛の回数も減りました。これからも続けていきます。(杉本美喜子さま)
- ・ 「冷えからくる体調不調」にはたくさんの要因があること、ポイントポイントにおさえた今回の講座の内容は、とてもわかりやすく、中でも「腸環境を整えていくこと」それには免疫力アップの可能性がたくさんあり各、内臓にも良く、そして、それらは、さまざまな改善にもつながっていく。食生活、日常生活の中での、できるところからの意識の大切さを学べたところです。「冷えは良くない」と思いながらも自分ときちんと向き合ったり、当てはめずに改善しないまま、やり過ぎてしまっていた事に気づけたことです。できるところから、やっていきたいと思います。本日から白湯を小まめに飲んでおります(*^-^*)(斎藤富美代さま)
- ・ 冬の方が基礎代謝が高いのは、腸内細菌には夏組と冬組があり、冬はエネルギー代謝を高める腸内細菌に入れ替わるため。快適な環境を作り過ぎず、季節変化を感じられる生活を大切に。東洋医学では、免疫力には『肝腎が肝心』。血液の1/4は腎臓にあり、4割の免疫細胞が存在する血液をコントロールしている腎臓は免疫を司る。すでに手足に冷えを感じ始めているので(^-^;今日の内容は特に必須でした!すぐにできる朝の冷水1杯や体温を上げる食事やライフスタイルを取り入れてみます。この数年の悩みだった四肢の冷え改善できるかもと思えました。ハイドロセラピーも勇気はありますが、やってみます!(西島美恵子さま)



- ・ 腸内にある免疫細胞を調教し管理しているのが腸内細菌であることに驚きました。その他にも腸内細菌には役割があり、消化吸収だけでなくこれほどの働きがあるとは、腸内環境が大事、腸活などと言われて今まで漠然とその重要性は感じていましたがその大切さを改めて認識しました。腸内環境を整える4ステップを意識して体内に取り入れるものに気をつけたいと思います。冬になると末端が冷える頑固な冷え性の原因を探っていきたいです。ほぼ諦めていましたが今年は解消できるかもと今回の講義で希望が湧きました!(衣斐章子さま)
- ・ 西洋医学の方が進んでいるようなイメージがありましたが、西洋医学が今、科学的に証明していることをずっと前から東洋医学では行っていたとわかり、不思議な気持ちになりました。洗顔料を変えても肌荒れが改善しない理由がわかりました!やっぱり心や食など内側からのケアが大事だなと改めて心と体の繋がりを実感しました! 統合食養学の考え方だけではなくて、西洋医学的な考え方、東洋医学的な考え方も伝えてくださって、いろんな面から見ることでとても面白いです!ありがとうございます。(佐藤有香里さま)
- ・ 体温を上げる食事とライフスタイル。若い頃は寒さに強く、冬でも裸足が普通で冷えとは無縁でしたが、ここ数年は冬の寒さに耐えられなくなり、原因を探っていたところでした。コロナ禍で社内では手先の消毒が必須の為、言われるままに設置されている次亜塩素酸を使っていましたが、農薬が原料とは知らなかったなので、知ることができてよかったです。(清水綾乃さま)
- ・ もちろん予防接種が必要な人もいるので一概には言えませんが、安易にワクチンを打てば大丈夫とせず、自分にとって本当に必要なものは何かを正しい情報を得てしっかり判断することが大切だと思いました。腸内環境を整えることが思っていたよりもかなり重要であることを感じました。自分の身体に責任を持てるのは自分しかいないので疑問に感じたら信用できる情報を調べ、最終的に自分で決めるということが大事だと改めて思いました。特にコロナ禍で、最近ではワクチンが足りないとか国民全員分はないとか不安を煽られていますが、ワクチンがあっても発症しないとは限らず、感染しても自然免疫で撃退できるよう健康を保つことが大事なので、レクチャーの内容は多くの人に知ってほしい事だと思いました。(池端千絵さま)
- ・ 腸内細菌を自然に循環させるためにも、冬でも朝に冷たい水を飲んだり、窓を開けてその時期の気候を感じることを腸内にとっても大切なことだと知ることができたので、毎朝の習慣にしていきたいと思いました。どんなに腸内環境を意識した食事を取り入れたとしてもこんなにすぐに壊れるのかと驚きました。腸内環境の乱れを最小限する工夫を取り入れながら長期的に腸内環境を整えていきたいと思いました。今までカロリー計算や適正量になるようにストイックになっていた時期もありました。先生のレクチャーはライフスタイルの中で無理なく続けられる食事方法を教えてくださいるので長期的な習慣にしていけそうです^^(上杉沙友里さま)
- ・ 内臓が冷えているのか血管からくるものなのか、自分の冷えはどちらにあたるのかも考えてみたいと思います。腸内細菌の重要さが勉強になりました。免疫細胞の6割が腸内にあることも驚きでした。口から入った有害菌が数回にわかれて体を守ってくれていること、その体の免疫機能の流れがとても面白かったです。それぞれの臓器の重要さや役割も詳しく知ることができました。私自身冷えがとてもあるので色々試してみたいと思います。(深田朋見さま)
- ・ 腸内細菌の多彩な役割や腸内で様々な大切な活動が行われていることが印象的でした。私も免疫細胞の60%が腸内にいることも驚きでしたし、ほかにも腸内細菌は体を整えたりするのに大切な役割を行っていることに改めて感心しました。改めて、腸内環境を荒らすような食事や行動はしないようにし、今回習ったように、発酵食品をとったりと、体で頑張ってくれてる腸内細胞たちを応援できるような生活をして体を整えていきたいと思いました。腸内細胞の整え方を学べ、とてもためになりました。また滋養の基本や、風邪やインフルエンザの治療を助ける食材なども学べ、勉強になりました。あまり薬は飲みたくないの、風邪を引いた際は睡眠と、教わった食材などを試してみたい、自然治癒力を高めたいと思います。(オシロ麗さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 朝、起きたら、冷たい水を飲むことで体に冷たさを感じさせたり、風邪のひき始めに多くの水を飲むことで繁殖前にウイルスを尿と一緒に出すとひどくならないという水の飲み方の工夫が一番勉強になりました。他国（ドイツ）での医師の処方に休暇があるというお話が本当の自然治癒力を高める処方だなと納得しました。自然の力で、治すことの大切さを食べ物からも生活習慣からも学んでいける講座で勉強になります。（小林玲子さま）
- ・ 冷え対応も含め、腸内環境を整える4ステップがとてもわかりやすかったのです。あとの40%の血管もわかりやすくて同様でした。肝臓、副腎などの良くするための食材。抗生物質なども凄くわかりやすかったです。そして乾姜を早速試してみました。すんなり頭に入っていました。全て今までの事も関連付いているのを感じました。復習していかなければ、です!!蜂蜜の処方も初めて知りました:苦笑い:今日もありがとうございました。（中川なぎささま）
- ・ 身体を冷やさないように自分がしていたことが、冷えの種類によっては、効果的ではないということが分かりました!冷えの種類がどんなものか自分の身体をよく観察して、試してみたいと思いました。腸内細菌が身体の各臓器にとって重要なことが分かりました。4つのステップを一つ一つ子どもたちも一緒に実践してみます!冷えの種類がそれぞれどんな症状なのか、まずは整理したいと思います。インフルエンザのワクチンも、子どもたちどうするか悩んでいましたが、指標が今日分かったので良かったです。（西山瑞さま）
- ・ 季節の変化を体感することの意味、私たちも自然の一部だと認識することの大切さを別の角度から理解できました。必要な食材、また運動の意味や日々心がけることを学ぶことによって、毎日の生活が有機的になり、それが楽しいと感じます！（田中晴子さま）
- ・ 殺菌成分の事。今迄殺菌成分と謳っている商品を安全だと思いながら沢山使っていました。赤ちゃんの時から子供に使っていたので、衝撃が大きかったです。これからの季節にぴったりの今回のテーマでした。身体を温めて免疫力を上げる事や、腸内環境を整える為の食事の工夫や、体調が悪くなった時の症状に合わせた対処の仕方や、予防接種を受けるか受けまいかの目安等、実践したり参考になる事が沢山あったので!一つずつ行ってみようと思います。今回も、表面的な事しか知っていなかった事が具体的に理論的に学べて、沢山の事がクリアになり、大変スッキリしました！（大桑くみさま）
- ・ 知ったつもりで実は違っていた（冬の根菜など）ことなど目からウロコでした。これからの季節に向けて即実行したいです。内容が充実していて良かったです。むしろ時間が足りなかったくらいです。（本田真由美さま）
- ・ はちみつが病院で処方してもらえる!ということ。腸をもっといたわって、熱をいっぱい作りたいと思います。（北村紀子さま）
- ・ 食養生を知る事が出来て良かった。漢方しかり、食材から作るのも、食の深みを改めて知る事ができた。毎度スライドが判りやすいです。（田中裕規さま）
- ・ 界面活性剤と乳化剤が類似したものというところにびっくりしました。自分でも作れる漢方は是非とりいれたいと思います。食べたものが体を作っているということが科学で証明されているという事が確かな情報でありがたいです。（栗原真姫子さま）
- ・ 自己免疫疾患は女性の方がなりやすいこと。周辺情報が面白かったです。エビデンスに基づいた新しい情報と健康を日常生活に取り入れ易い方法を教えていただけるととても為になります。（佐野環さま）

ご協力、ありがとうございました。



- ・ ハチミツがお医者様で処方してもらえると知ったこと!自分はインフルエンザにかかったことが、ここ10年で1回しかないのですが、舞茸が大好きで毎年食べているためなのかと知り、嬉しかった。今回も新しい発見が沢山あって面白かったです。(石井祐子さま)
- ・ 腸内細菌に、冬組と夏組があること。過保護にすることをやめようと思いました。とても判りやすく、すぐ実践できる内容ばかりで、とても良かったです。(栗本祐子さま)
- ・ はちみつが医薬品でること。改めてバランスのよい食事が必要だということ(中野真貴子さま)
- ・ 全て勉強になりました。自分の体の声を聞くという意識を本当にもてる学问だと思います。ありがとうございます。(小國肖子さま)
- ・ 冷えには様々な種類があること。朝一杯目のお水。お風呂での hidroセラピーの仕方に驚きました。インフルエンザワクチンの情報。ハチミツ、アロニア情報はとてもためになりました。(岩立晴子さま)
- ・ 免疫細胞の60%が腸内にある。身体とじっくり向き合っていく。科学的なエビデンスを基に話して下さるので、とても説得力があります。(織田千尋さま)
- ・ やっぱりインフルエンザワクチンは、普通の人は打たなくても良い。食生活が大切。生姜とシナモンとろう。水のシャワーも試してみます。(清水英美子さま)
- ・ 腸の重要性。日常的に実行できそうな内容がとてもうれしいです!(後藤恵美さま)
- ・ 甘味が体を冷やすこと。海外のエビデンスが聴けたこと(内城麻理子さま)
- ・ 肉を食べたら、野菜〇倍がとてもビックリでした!!とても面白かったです。コーチングに興味あります。(三上愛さま)
- ・ ハンドソープの成分について。日常に活かせる内容であったこと。最新の情報が得られたこと。腸内フローラのこと。とてもわかりやすかったです!(植木清佳さま)
- ・ 冷えの根本原因のひとつに腎肝機能あり。全然知らなかった情報が沢山出てきて大変勉強になりました。「甘味」が体を冷やす理由をもう少し詳しく知りたかったです。(鶴澤政弘さま)
- ・ 免疫力アップのため生活に役立ってます!!(白石由美さま)
- ・ とても面白い。情報が新しい。(沖桜子さま)
- ・ 実際のレシピが参考になりました。乾燥した生姜の作り方。参考になりました。免疫力と体温を高めるアプローチとして、一つのアプローチ法ではなく、西洋医学、東洋医学(アーユルベータ、中医学)、統合食養学とご紹介いただいたことは、様々な視点、観点から学ぶことができ、自分の知識を偏りなく理解を深めやすかったです。とても興味深く、勉強になりました。(匿名希望)
- ・ BAT細胞について。肩のあたりを開けておくということが一番の衝撃でした!その他、ネットの情報がやはり古いということ(腸内フローラのことなど)情報は自分から取りに行かないと(学びに行かないと)ずっと古いままと

ご協力、ありがとうございました。



- いうことも感じました。改めて食の大切さ、栄養のこと、運動のことなど、また、ボディブラシのこともすごく学びになりました。(匿名希望)
- ・ 風邪には食養生、熱には食を控える。症状別の食養生方。風邪で強制休暇を処方されるドイツ。昨夜発症した風邪でしんどくても休めず今日は在宅勤務していたのですが、我が身に照らし合わせて理に合っていると思いました。あと農薬がダメなのは菌を殺すからということ。遅ればせながら全てが繋がったように感じたポイントでした。(匿名希望)
 - ・ 季節ごとに腸内細菌の顔ぶれが変わるのが本来なので、気温の変化によってスイッチが入らないと、顔ぶれが変わらず、肥満しやすくなることですね。南国に5年くらいいたときに、秋や冬がないことへの違和感が体感としてすごくあったので、これも納得です。(匿名希望)
 - ・ 今回も盛りだくさんの内容で、全てがためになりました。腸内環境を整えることの重要性を改めて感じました。乳化剤のことは以前から気になっていましたが、腸にも悪い事が分かりよかったです。(匿名希望)
 - ・ 今日からでもできることが学べた。体に寒さ、暑さを感じさせることが大事ということが改めて理解できた。「病院でハチミツを処方してもらえる」これは知りませんでした。(匿名希望)
 - ・ 日々の生活に取り入れたい情報が盛りだくさんのレクチャーでした。大満足です。^_^良いと思って摂取していたものの本当の知識(水、抗生物質、デカフェなど)(匿名希望)
 - ・ 食品添加物・加工食品の何が悪いのかということ、こわさ。ちょっと早くて、ゆっくり考える時間がなかった。(匿名希望)
 - ・ インフルエンザのワクチンについてのお話です。以前は、毎年受けていたのですが、毎年かかるので、ここ2-3年受けていません。今日のレクチャーでその理由が解りました。ありがとうございました。(匿名希望)
 - ・ 資料…美しく見やすかった。メモに追われずに済んだなど、とても満足です。講義…情報が豊富で、いろいろ学べてありがたいです。インフルエンザや予防接種については、別枠で講座が1つできそうですね。冷えをとるのは腸内環境から整える。ミネラルウォーターは必要ないということ。(匿名希望)
 - ・ よいことも、悪いことも、これまでの経験での細かな引っかかりが解消され、裏づけされていく点に満足しています。毎回、カタルシスがあるというか。根菜が体を冷やすこと(匿名希望)
 - ・ 直ぐに実践できそうな内容ばかりで、大変満足しました。特に、「冷えとりの食事」が良かったです。はちみつの話が面白かったです。腎臓は尿を作るだけでだと思っていました。こんなに大切な働きをしてくれている事を知り、とても驚きました。(匿名希望)
 - ・ 具体的に丁寧に説明していただけること、情報をたくさん教わること。三温糖は白砂糖。ミューズの成分。腸内環境を整えるのにかかる日数。(匿名希望)
 - ・ 説明が判りやすいです。聞いて感じるのは流れるような説明なので心地よいです。知識としては既に知っている事が多いのですが、改めて説明していただくと頭の中が整理されていきます。資料もポイントが書かれているので判りやすいです。冬菌と夏菌があること。毎朝、窓を開けて外気を感じる事の大切さがよくわかりました。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 朝一番に飲むお水。ハイドロセラピーの方法。今回、オンラインで開いていただき、本当に恐縮しております。またぜひ学ばせてください。(匿名希望)
- ・ 色々なことが理論から知ることができて良かった。すべて良かったです。(匿名希望)
- ・ 今回もまた知らないこと、役に立つことばかりで、ぜひ、生活に取り入れます。免疫の仕組み、わかりやすかった。アロニアが気に入りました。たぶん全てを実践しきれないほどいろんな情報をいただけます。興味が湧いたところ、取り入れやすそうなところからちょっとずつ。私のような風邪引きやすい人こそやっぱりアロニアかな～(匿名希望)