



薬に頼らず、全ての年代の女性ができる女性ホルモンを手懐ける方法

- PMS・妊活から更年期・閉経後まで (+男性更年期も)

★ 4.98	満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
	98%	2%	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。

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

生理周期に沿った食事とライフスタイルの項目がとても興味深かったです。生理の不快感や様々な症状は、やむを得ない事として、真面目に向き合わずに過ごしてきましたが、その周期によって全てが意味があつての症状である事を知り、ちせさんがおっしゃっていた通り女性に与えられた特権だと、生理周期をポジティブに捉えることができました。男性の更年期は深刻になりやすい事を改めて学びました。社内でも中年男性が女性社員よりも苛立っている状態が目立つ時があります。直接更年期に結び付けてはいけませんが、優しく接してあげようと思いました。生理周期が40日以上あつた?かも?と、心当たりがあり、まだやりたい事学びたい事が沢山あるので、健康で過ごせるよう更に統合食養学の知識を深めたいです。(清水綾乃さま)

自分を振り返りながら、だからかあ…と納得しながら生理周期による体の仕組みを理解できました。理由と対処法を知れば、おやみに自分を責めず労うことができますね。男性の更年期については始めて学びましたが、知っていれば必要な時は心配りができますね。『自己修正力』、本来の自分の体が持つ力をもっともっと信じていこうと思えた、あつという間の2時間、一人でも沢山の人と共有したい内容でした。PMSの症状が出やすいので、食事とライフスタイルを試していきます。それと、父に優しく、上司には大事なことは午前中に!を心がけます。失礼かもしれませんが、ちせ先生の年齢を聞いて声が出そうになるくらい驚きました!私(41歳)より少し上くらいと勝手に思っていました。食事とライフスタイルの重要性、あらためて実感しました(へへ)(西島美恵子さま)

- 女性、男性のホルモンの繊細なバランスと更年期障害について詳しく学べて面白かったです。私は、仕事の関係で不規則な生活をしており、飲酒量も多かった事、炭水化物抜きダイエットもしていたことから、生理不順になってしまっていた気づくことができました。私は低用量ピルをずっと内服していますが、様々な疾患のリスクを上げる事、排卵抑制作用があるからといって卵子が必ず温存されるものではなく、卵巣に負担のかかる生活をしていると不妊につながるという事も学べてよかったです。薬に頼るのではなく、食生活の改善から自分の心身を整えていくことが大切だと再確認することができました。衝動的に特定のものが食べたくなった時は記録して自分のホルモンバランスの動きを察知していきたいと思いました。更年期障害については、病棟で働いていた

ご協力、ありがとうございました。



時に、女性の方が男性よりも生き生きしていくような場面が多いと感じていました。また、私の母親はかなり更年期障害に悩んでいましたが、年を重ねてから精神ががとても安定して、怒ることがほとんどなくなったように感じています。男性ホルモンのテストステロンについてはあまり学んでいなかったのが、更年期以降の女性の変化の疑問が解けてスッキリしました。(村田有以さま)

- 私は元々PMSや生理不順が頻繁に起こり悩んでいましたが、自分なりに知識を得ることやハーブ・アロマでのケアでかなり改善されてきていたところで、とてもためになるレクチャーでした。1ヶ月のうち2回心身が揺らぐ時期があり、今回のレクチャーでエストロゲンが影響していることに気づくことができました。まず気づくことにより対策ができるので、教えていただいた生理周期ごとのテーマや生活習慣、食事のポイントと合わせて早速意識して過ごしてみようと思います。また、更年期についても、実際に迎えた時この知識があるのとないのとでは正しい対策ができるだけでなく心の余裕も変わると思うので、今知ることができてよかったです。まだ経験していない更年期や、男性更年期も同様に、知識を持って理解することで身近な人への配慮ができ、それだけでもお互い楽になれると思うので、その点でもこれらの知識を活用していきたいと思いました。(K.Iさま)
- 性ホルモンの分泌による仕組みや影響を詳しく知ることが出来ました。生理周期間のホルモン分泌変化における身体の状態や影響及び、症状を軽減する為にその期間ごとに摂取すべき食品を学べた事はとても興味深かったです。また善い菌を増やす為の菜食は腸内環境のみならず女性器官にも良い影響を及ぼしている事は、今迄のレクチャーを踏まえて理解する事が出来ました。更年期症状に関して女性ホルモンの一生の分泌量を知っていれば、ホルモン剤を服用する場合に生じる副作用の可能性を推察するのは難しくないと思います。年齢を重ねる事による身体の変化をしっかりと理解し受け入れた上で、対処する為に身体の声聞き生活を工夫する事はとても大切でありますし楽しくもなるのではないかと思います。男性の更年期症状について知れた点もとても良かったです。(岩元智子さま)
- 今回一番驚いたのは、月経異常やPMSは子宮や卵巣が成熟する成熟期には本来起こらないということです。ホルモンバランスが崩れてしまう原因に、女性の社会進出など現代社会の流れが大きく影響していることはとても興味深かったです。性ホルモンといっても生理、不妊、妊娠出産、PMS、女性更年期、男性更年期など、幅広く学べたことで、友達、上司、両親の言うことがより根本的に理解でき、自分ができる対処方法が明確になりました。個人的には、ホルモンバランスが乱れている体のサインがあちこちに出ていたことに気づかせてもらいました。良性の乳房腫瘍があったり、長年生理不順があったり…薬の副作用の吐き気に耐えられず、治療を何度も断念し、半ば諦めていました。今回の授業で、どうして微量な量の薬でも体は敏感に反応してしまうのか原理がよく分かり、治療方法の選択肢も増えたように思います。体に負担がかかれば生理不順になるなど、生理はその月の通知表という言葉聞いたことがあります。今回学んだホルモンバランスを整える体の5つの部位を軸に、自分の体や心をどうケアしてあげれば今より少しでも良くなるのか、体の調子を長い目で見ていきたいと思いました。視野がとても広がる、ホルモンの深く濃い授業をありがとうございました。近年生理、更年期、PMSについては相互理解を深めようと社会で発信されることが多くなった印象ですが、男性更年期については学ぶ機会があまりなかったので、具体的に詳しく学べてとても興味深かったです。ありがとうございます。(T.U.さま)
- 性ホルモンの量や働きと更年期について、多様性を尊重した社会を目指していく上で全ての人が知っておいた方が良い知識だなと思いました。女性と男性の性ホルモンの量や違いと働きを知ることは相互理解に繋がりが、お互いにとって心地良い関係を作る上での助けになるのではないかと思います。更年期の働き方について話を聞く中で時間的に制約のある子育て世代の働き方の考えにも通じる部分があるなと感じました。(A.M.さま)
- 女性ホルモンが変化する1週間ごとの過ごし方や摂取すると良い食べ物を知ることができて良かったです。やせは良くないと知っていましたが、BMI20はあった方がいいと聞いて、特に今より痩せる必要はないなと思いました。肥満の男性はテストステロン量が減少すると聞いて、私は普段メタボの人に指導をしているのですが、怒ご協力、ありがとうございました。



鳴り続ける人やひどい態度の人が結構いるので、その方たちは更年期症状がでているのかなと少し思い、気が楽になりました。(辻廣里栄さま)

- ・ 女性ホルモンが一生の内に生成分泌される量と私達のライフスタイルが子どもだけでなく娘の卵子や孫に影響するというお話に驚きました。生理周期の変化に食事を合わせるお話しはとても分かりやすく表を見ながらすぐに取り入れることができると思いました。更年期かと思い婦人科を受診した際に漢方薬を処方されました。今回のレクチャーで日本の漢方薬は化合物であることと依存性があるというお話しをうかがい処方された薬を真面目に服用せずに良かったと思います。ホルモンのバランスを薬で調整するのはとても怖いことだと感じました。食事やライフスタイルを見直すことが大事だと再認識したレクチャーでした。ありがとうございました。(明石稔子さま)
- ・ 今まさに更年期真っ只中の私にとって今回のレクチャーを心待ちにしていました。更年期の不調は、エストロゲンよりテストステロンが優位になると落ち着くことが分かって不安だった気持ちが軽くなりました。学んだことを生活に取り入れながら、なるべく病院にかからず、薬に頼らず、上手に更年期を乗り越えられるといいなと思いました。(木下由美子さま)
- ・ 学生時代から月経不順になりやすく、薬を(西洋薬も漢方薬も)服用したこともありましたが、根本的な解決には至っていませんでした。女性ホルモンとは一生闘い続けるものと思っておりましたが、これまでのレクチャーを通してストレスや自律神経との関連が見え、さらに今回でひとつひとつの知識がまた繋がっていき、今までよりも女性ホルモンとうまく付き合っていけそうな気がしています。早死にはしたくありませんので、自分の身体をよく理解してあげて、習ったことを生活の中で実践していきたいと思います。エストロゲンが不足か過剰かによって、選ぶ大豆食品の種類が変わることには大変驚きました!また、今後訪れるであろう更年期への心がまえができ、職場の上司との関わり方なども考えるきっかけとなりました。いつも以上のボリュームのテキスト量で、生涯に活かせる内容だったため。特に生理周期ごとに意識する食品やライフスタイルの部分は、スマホに入れて何度も見返すと思います。ありがとうございました。(S.T.さま)
- ・ 男性が育児を手伝えれば手伝えほど中性化するというのは面白いと思いました。更年期は女性のもの、女性の方が辛いというイメージがありましたが、男性も長く辛いということを知り、また、女性は老年になって楽になるという情報は嬉しい内容でした。更年期が始まったころ、よくわからず戸惑って婦人科に行き、漢方をもらいましたが、そのうち飲まなくなりました。今日のレクチャーでやはりできるだけお薬には頼らず、食事などの方法で対処していきたいと思いました。(B.K.さま)
- ・ 一生のうちの女性ホルモンの量に驚きました。また、この量で大きな働きをしているのかと思うと人間の身体って本当にすごいと感動します。女性ホルモンが年齢によって大きく変化することや、月経周期での推移をみると、わずかなホルモンのコントロールで子孫を残すようにつくられていて、生かされているんだなと思いました。また、ホルモン剤を服用している人で副作用のない人を見たことがないくらい何らかの副作用で苦しんでいます。ホルモンのバランスを人為的に保つのは難しいということに納得できました。ホルモン分泌の変化や乱れによる症状の対処法として、食事をはじめとする生活習慣や心の在り方を学ぶことができました。でも、やはりホルモンは難しいです。(釘宮千鶴さま)
- ・ あらかじめそなわっている身体の力を知ったからこそ、人為的に薬でコントロールするのではなく、食事によってその力をサポートする生活を生涯大切にしたいと心から思いました。自分の両親がちょうど更年期に差し掛かる時期なので、後半の更年期の過ごし方についてのレクチャーはとても参考になりました。更年期の不調の感じ方について女性と男性の違いはとても興味深かったです。年末年始は家族と過ごす予定なので、家族の心と体の健康にさりげなく気を使えるような過ごし方をしたいと思います。女性のテストステロン量の増加傾向について

ご協力、ありがとうございました。



でのグラフをみて、人によっては男性の平均量よりも多いことを知り、驚きました。生活スタイルがホルモン分泌に与える影響の大きさが、よくわかりました。また、女性ホルモンが一生で僅かだけ分泌されるということを知り、その繊細な調整をする女性の体の持つ力に感動しました。以前薬膳の講座を受けたことがあり、肝心脾肺腎や気血水の流れに注目して食材を選ぶことは知っていましたが、ホルモンに注目した食事法を知ることができて、食べ物の持つ力に更に感動しました。(山田紗希さま)

- ・ 女性ホルモンの生涯の量を知り、ホルモン補充療法でのコントロールが難しいことをあらためて感じました。女性も男性と同じように働くことを求められることで、自然に身体が母になるホルモンを減らしてしまうことに驚きました。女性の男性化とも言われることがあります。本当に体内でそのような変化が起きていて、しかもガンなどの病気につながりやすく大変なことだと思いました。(野村麻由さま)
- ・ ホルモンバランスを整える方法は基本的な食事とライフスタイルにあり、今まで習ってきた内容が改めて繋がっていると感じました。特に生理周期期間の変化に合わせた食事の早見表はとても分かりやすかったです。この通りにするのは難しいですが、自分の体の不調に合わせて食事を見直していきたいと思いました。(玉谷成美さま)
- ・ 心と体はつながっていることを感じました。「生理は不純物も体の外に排出することができるデトックス期間」という考え方も印象に残りました。自分の体のために望ましいホルモンバランスを保つためにも毎月の生理を大事なものと考えるときも、自分の体の周期(今はどの時期なのか)も常に頭の隅で意識しながら生活を送ってみようと思います。(中島愛子さま)
- ・ 女性ホルモンが一生の内に生成・分泌されるのはスプーン1杯であり、超微妙なホルモンのバランスを、人為的に保つのは難しい。ホルモンバランスを保つための食生活があることを知り、如何に自分でコントロールするのが大切かを実感しました。生理周期に合わせた食事の早見表は初めて拝見したのですが、とても分かりやすく実際に取り入れてみようと思いました。(鶴丸麻衣子さま)
- ・ 男性は更年期がなくいいなあなんて思っていた自分が少々恥ずかしかったです。これから必ずくる更年期について興味深かったです。更年期と上手く付き合う方法や改善方法など、事前に備える事も出来ると学ぶ事が出来ましたので、今後に役立てたいと思います。ちせ先生があまり更年期は感じられなかったという事もレクチャーの信憑性がより高まるものでした。今回のレクチャーでホルモンを薬で摂り続ける怖さと副作用についても知りました。ホルモンのバランスを薬で調整するなんてとても恐ろしい事だと感じました。なんとかストレスから解放し、ライフスタイルも見直し、食事から副腎を健康に保ち、薬いらずになる事を目標にしたいと強く感じております。(鈴木美紀さま)
- ・ 女性ホルモンの量に驚きました。ホルモン充填療法などで調節することの限界、副作用が多く出てしまったりすることについて根本から説明していただき納得出来ました！また男性更年期について詳しくなかったため、ホルモンの分泌は最後まで坂道を転がり続ける事は衝撃でした。いくら科学がすすんでも人間の機能に及ばない事は多々あると、人間の神秘を感じました。また、自然のものを食すことがより人間にとって自然な事であると今回もまた感じられました。生理周期で適した食べ物や行動についてもとても参考になりました！周期による不調は仕方のないことと思って見て見ぬ振りをしていたと思います。が、対策を教えてください、これからはしっかり体の声を聞いてその時期にあった食物やアロマや行動など参考にさせていただきたいと思います。(恩田亜希子さま)
- ・ 女性の周期と食養生のリンク付けられた説明、とても分かりやすく実践に落とし込みやすそうだと感じました。また、何においても、局所的な見直しをすればよいのではなく、性ホルモンは身体のあらゆる機能と関わりが深い

ご協力、ありがとうございました。



ことが分かりました(小林摩李穂さま)

- 更年期を乗り越えるための医学的アプローチと統合医療的アプローチ、それを知った上で統合食養学的アプローチという選択があることを知ってとてもためになりました。また、性ホルモンを正常に保つ具体的な方法も実行に移しやすい内容でした。そして男性に更年期がある事を知って少し驚きましたが確かに働き盛りの男性に鬱が多いのも関係があるのかと思いました。娘の生理が重く、毎月辛そうなので食べ物リストをはじめ辛い症状を緩和させる体調管理も教えて頂いたのだから活用したいと思います。大変ありがとうございました。ところで先生、規則的な生活時間のところの寝ているワンコ。見るたびに可愛すぎてオキシドシンがでます。(小出淡也子さま)
- 男性に更年期があることは何となく理解しておりましたが、今まで自分がイライラした時に、主人に更年期だから仕方ないとアピールしていたのに、主人がイライラした場合は受け入れていなかったの、今後は少し理解してあげようかなと思いました。(笑)私にとっては更年期はまさしくというホットな話題なので、情報として事前に知っておく事で対策や心の準備が出来るのでも為になりました。(花井深雪さま)
- 今まで漢方薬は安全だと思ってましたが、生薬でなければ化学的な物質ときき、はっとしました。そして、今まで漠然と、もし更年期が大変だったら？母親に似ると言うからもしかして大丈夫？と言う不安が解消されました。更年期のしくみがわかりました。規則正しい生活習慣、健康的な生活、食事は裏切らないと言うのがわかり、とても安心したので、引き続き縛り過ぎずに健康を意識した生活をしていきたいと思いました。卵巣の老化の原因が、ファッションや美容を意識しているひとが当てはまる可能性が高いと感じます。知り合いにそういった方がいて、たしかに日焼けに気をつけてるのにシミがあります。卵巣を老化させやすい生活を送っていて女の子を身籠ったら、孫にも悪影響を与えてしまう。(小林亜紀さま)
- ホルモンについてはわたしの中でまだまだ未知に近い存在で、これからも復習しながら学ぶ必要がたっぷりあるのですが、なんとなくホルモンを薬で操作することに怖いイメージがありました。そして漢方だからちょっと安心と思っていたところがありましたが、そのアプローチによって体本来の力が失われることになるのは残念でした。食べ物を食べて体元来の循環を保ち自然治癒力を高めることの大切さをここでまた確信できました。また、生理周期ごとに摂るべき食品も学ぶことができてとても嬉しいです。これから閉経に向かっていくわたしと、今思春期真っ盛りの娘にとても重要な学びでした。(須佐梨絵子さま)
- 男性の更年期についても学べて良かったと思います。男性ホルモンがなだらかに減るため、男性の更年期は女性より緩やかだが症状が落ち着かないというの覚えておきたいです。女性と男性のホルモンの減り方の違いも覚えておきたいです。貴重な情報をありがとうございました。(竹内裕美子さま)
- 私達のライフスタイルは自分の子供たちだけでなく孫たちにも影響すること。エストロゲンが多ければいいということだけでなく適切な量と他の性ホルモンとのバランスが大切であること。ここでも食事やライフスタイルを整えることで性ホルモンを正常に保てること、生活の土台を整える事の大切さを再度認識しました。普段あまり使わないアロマの情報も知れたので、少し取り入れてみようと思います。今回は私自身の私生活においてとても必要な、タイムリーなトピックでした。内容も細かくボリュームもあり、学びごたえのある、大満足の講義内容でした。ありがとうございました。(ウイリアムス奈緒さま)
- 今回のエストロゲンのお話は非常に興味深いものでした。今振り返ると病気治療中は肌も髪もボロボロだったのでホルモンの持つ重要性を身をもって体験できたと思います。誰もが「自分は大丈夫」過信せずに定期的に検診を受けていただきたいと願う次第です。今回のレクチャーを受けて改めて学びを深めたいと思いました。(岩下倫子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 今回のレクチャーは特に興味深い内容でした。生理不順があったり特にひどいPMSがあるわけではないのですが、今回、エストロゲンとプロゲステロン2つのホルモンバランスが重要な鍵となること、期間により避けた方がよい食材や摂取した方がよい食材があること、心を落ち着かせるアロマオイルなど知ることができたので、実生活に取り入れてみてその結果どう変わっていくのか試してみたいと思います。あっとゆうまの2時間でした！（藤井友香さま）
- ・ 私は女性ホルモン＝エストロゲンとっていて、疑いもせずに世間の情報のみで把握していました。まさに今51歳で更年期の症状が出ている時に、腑に落ちる内容ばかりでした。要因を探ることもできて良かったです。できるところから良いとされる食材を大切に意識していきたいと思います。更年期の改善策や予防策で自分ができることを学べた今に感謝して、これからの人生で、一人でも一人苦しむ人が減ってくれたらと思います。（斎藤富美代さま）
- ・ 生理周期によって女性ホルモンが変化し、それぞれの時期で心身の変化があり、それに合わせた食事とライフスタイルで対処できる方法があることがわかったことが大きな収穫でした。更年期を目前として知っておいて良かったと思いました。更年期を間近に控え、自分はどうなるのか少々不安がありました。でも、大丈夫だと思えました。（小笠原美穂さま）
- ・ ホルモンについてとても興味があったので、学ぶ機会を与えていただきありがとうございました。鬱なのか、ホルモンによるものなのか？更年期の症状が自分自身に来た時には、確実に現実を受け止められるように、もう少しいただいた資料をじっくり読み深めたいです。社内でも同じくらいの年齢の方が自死するケースが複数あり、男女のホルモンの話を聞く機会があればもしかしたら、周りも何か察知できて、サポートできたのかもしれないと感じました。これからは、今回の学びを自分と周りの方にセンサーを働かせていきたいと感じました。（杉本美喜子さま）
- ・ 女性ホルモンは一生のうちに分泌する量がスプーン一杯分と知り驚きました。ピルや漢方でその超微妙なホルモンのバランスを人為的に保つのはそりゃ難しいよな～と実感しました。たびたび生理前のだるさやおなかぼこりやイライラにやだな～と思うことがあったのですがそれにはそれぞれ理由があり腑に落ちました。10年以上担当させていただいてるお客様たちが閉経や更年期などさまざまな悩みを打ち明けてくれることがあり適切なアドバイスができそうです。まずは受け止めることと知識を持つことですごく楽になるのではないかなと思いました。（下田貴保さま）
- ・ 一生の間にスプーン一杯ほどの女性ホルモンを微量ずつ分泌していく女性の体は神秘だなと感じました。二つのホルモンのバランスが崩れて不調の悪化要因になるため、ホルモンバランスを整える重要性、不調があればまず食事とライフスタイルを見直すことの大切さを痛感しました。女性が（男性も）その働く環境で自分の体をいたわることができるようになって欲しいと思います。（衣斐章子さま）
- ・ 1番印象に残っているのは、男性の更年期には終わりが無いということです。男性にも更年期があるということは聞いたことがありましたが、詳しく知ったのは初めてです。周りとは本人の理解が大切だと感じました。また、私は特に苦勞なく息子2人を授かったので、母、祖母に感謝の気持ちがあわきました。ありがとうございました！長さを感じないほど面白かったです！（佐藤有香里さま）
- ・ 女性ホルモンが一生の内に分泌されるのはスプーン1杯分とっていた以上に少ない量であるということに驚きました。エストロゲンとプロゲステロンの2つのホルモンの絶妙なバランスがとても重要でピルなどの薬で調整するのはとても難しいことであり、日頃の食事やライフスタイルを正すことがいかに大切か感じました。生理ご協力、ありがとうございました。



周期に合わせた食事とライフスタイルについてとても詳しく教えて頂きとても参考になりました。生理は毎月やってくる事なので自分の体にもっと目を向けて、何か不調を感じた時は生理周期のどこに当てはまるのかを振り返ったりとその周期に適した食事法や過ごし方を取り入れていきたいと思いました!(上杉沙祐里さま)

- ・ 全てが印象に残り、衝撃的だったのですが、1か月の体の仕組みを知り、その時に合わせた生活を送ることの大切さを改めて認識しました。あと、人生3回若い時のピル、人工授精のエストロゲン投与、更年期のエストロゲン投与がその人にとって、乳がんリスクにどれだけ大きく負担になるのか!言葉が非常に重く、早く伝えてあげないと思いました。(小國肖子さま)
- ・ 1か月のホルモンの推移についてもっと早く知っていたら・・と思いました。今からでも遅くないでしょうか?4つのホルモンのバランスについて。エストロゲン過多のリスク、生活環境とホルモンの関係など、再認識できました。(本田真由美さま)
- ・ 女性のホルモンバランスの繊細さ、外からはコントロールできないということ、一生で分泌されるのはスプーン1杯ということが印象的でした。ホルモンバランスを整えることにもやはり食生活やストレスを溜めないなど普段からの積み重ねだということを学びました。男性の更年期は知らなかったので学べてよかったです。女性の生理も毎月ただ来ることが当たり前ではなくて1か月の内にホルモンバランスが細かく変化して子孫を残す為にホルモンが働いていることが学びました。また回を増すごとにいろんな点で体は全て繋がっていることが少しずつわかってきました。まだまだ復習していきたいです。(深田朋見さま)
- ・ 年齢的に、まさしく更年期にあたる自分ごととして、また自分や周りの友達の体調を学習材料に考えることができました。特に更年期が終了する時のホルモンのバランスについて知り腑に落ちました。エストロゲンとプロゲステロンのバランスによる不調の現れ方やテストステロンがエストロゲンを上回った時に更年期症状が治まるというのは、非常に勉強になりました。実際に自分のホルモン値計測をして、証明できたらなお良いと思いました。ホルモンの講座は意外に少なく、特に更年期について、具体的にわかりやすく、その上、4週ごとに変わる女性の身体と食べ物との関係を学べたことが非常に満足でした。ホルモンの数値を産婦人科で計測する方は沢山いらっしゃいますが、それについて病気が発見されなければ何も説明されず病院を後にする患者様ばかりで、皆さん、不調の原因がわからずお困りです。そんな方に少しでもアドバイスできることが増え非常に有難い講座です。先生、ありがとうございました。(小林玲子さま)
- ・ 女性ホルモンの一生の分泌量がスプーン1杯しかないということに大変驚きました。私は疾患の予防目的でピルを服用していたこともありましたが、そんな微量のホルモンを薬で調整するのは怖いので、改めて食事とライフスタイルで整えていきたいと思いました。生理の時、また生理に向けての食事やライフスタイル、また不調時の対応などが学べてとてもためになりました。また男性更年期のことは知らないことだらけだったので、とても勉強になりました。ありがとうございました。(オシロ麗さま)
- ・ 性ホルモンを正常に保つライフスタイル。今日の講座は若いときにもっと知識があったら良かったなーと思いました。自分の身体の反応を良く観察する事も思いました。(中川なぎささま)
- ・ 女性ホルモンのバランスはとても勉強になりました。プロゲステロンが極端に減れば、エストロゲンの過剰になり、逆もしかりで、それによる心身の変化は今後も注目していきたいです。更年期は崖から転げ落ちるようなもの。今、私もその崖っぷちにいると思うので、早めに整えていきたいです。(田中晴子さま)
- ・ 善玉コレステロールは食べても良いということ。日光を浴びるということ。生理周期での食べ物の摂り方。男性ホルモンが上回ると女性は元気を回復し活発になれること。更年期も食生活、生活リズムを気をつけること。実例ご協力、ありがとうございました。



を出して下さったことがわかりやすかった。笑いを交えて"実際にあるある"な事を例に出して下さったので聴きやすかった。(岩立晴子さま)

- ・ エストロゲンとプロゲステロンのバランス。多くても少なくてもいけない。自分の状態を認め、自身を労わることが大切。症状だけでなく、対処法も教えて下さったのが良かったです。アロマの役割は結構大きいのだと思いました。(織田千尋さま)
- ・ ホルモンのバランスを保つことが大切ということ。その時々自分の体がどのような状態かで食事を決めたり生活スタイルを見直すことが大切。自分の状態をもっと理解することの大切さを学びました。食のあり方、生活スタイルで人の健康が左右されるので、生活、食、睡眠などを気をつけようと思いました。(大塚あきこさま)
- ・ 女性の体はとても複雑なサイクルがあり、その時期によってスケジュールを立てると良いということ。女性のホルモン療法は、行う時期や適量を行うことがとてもむづかしい。女性のサイクルを詳しく説明してもらい、大変勉強になりました。お弁当が美味しかった♡男性の場合の説明で理解が深まりました。(沖桜子さま)
- ・ 閉経してしまったのですが、不調の原因が手に取るようにわかりました。若い頃に知っとくんでした。不妊治療を受けた人のリスクに驚きました。男性の更年期はやっかいですね(笑) 毎回勉強になります。復習シート嬉しいです。(中野真貴子さま)
- ・ 自分がエストロゲン過剰になっているように思った。ちゃんと母としての機能に着目すること。具体的な食事・食材を知れたこと。(植木清佳さま)
- ・ ホルモンについて詳しく知れて良かったです。普段は薬膳の知識中心に色々考えているので、深く知れました。男女について知れたのも良かったです。そのほか全て良かったです。(鳥飼えりさま)
- ・ ホルモンが大切と思っていたのですが、エストロゲンとプロゲステロンのバランスが大切だとは知らなかったです。とても勉強になりました。(白石由美)
- ・ 女性の1か月のリズムに関して、すごくつながりが理解できた。食べ物とのつながりをあげてくださっていて、とてもわかりやすかったです。(後藤恵美さま)
- ・ 更年期障害について男性にも存在することを知れた。講座に出席出来なくても、Liveで講演を聴けることは非常に助かりました。(内城麻理子さま)
- ・ ホルモンをなんとかしようという治療は危険、色々な臓器、ホルモンが関係しあっているのが体。だからやっぱり西洋医学的なアプローチって良くならないんだろうな。内容はもう一度しっかり復習しないとパッとわかりませんが、濃い内容でした。(清水英美子さま)
- ・ ホルモンはバランスが大切であり、例えば大豆のように女性ホルモンのバランスに良いとされる食品でも、エストロゲンの状態(過剰なのか不足なのか)によって取り入れ方を変えるべきであるということは大変勉強になりました。食養生法をはじめ、レクチャーで教えていただいた方法を取り入れて、いずれ訪れる更年期と上手に付き合うことができたらいいなと思います。(匿名希望)
- ・ 最も印象に残ったのは、一生分の女性ホルモンの量!こんなに微量のホルモンが、バランスをお互い保って身体を動かしているということがとても印象的でした。体の不調を治すために体内循環に間接的に働きかけるアプ

ご協力、ありがとうございました。



ローチを学べたのが良かった。(匿名希望)

- ・ 「重要事項は午前中に片づける」副腎疲労がなんなのか判って良かったです。(匿名希望)
- ・ 生理周期の女性ホルモンの変化に応じて心身に変化があり、それに応じた食事とライフスタイルがあること。共生細菌は腸内だけでなくどこにもいるのだということ。濃い内容で満足です。(匿名希望)
- ・ 女性の更年期障害に終わりはあるけど男性に終わりはないという事。西洋と東洋、医療と食養どちらも融合という形式を執られていること。(匿名希望)
- ・ 女性ホルモンと食との関係がわかって良かったです。ビタミンB6の欠乏がなぜ虫歯につながるのかももう一度教えて欲しいです。(匿名希望)
- ・ 周期に合わせた食事や過ごし方が参考になりました。今後生活に取り入れてPMSなど体質改善していきたいです。知らなかったことがたくさんあった。更年期治療を受け始めたところだったので、今後どうするか考える知識になった。もっとたくさん時間をとって具を深めたいです。他の参加者との簡単な自己紹介があったら。(匿名希望)
- ・ ホルモンはとてもデリケートなバランスの中で私達の体内にあること。安易な薬物治療の危険性。ボリュームが多かったので、頭の整理が必要ですが、体の仕組みや食・生活の大切がわかって良かったです。(匿名希望)
- ・ エストロゲンよりもプロゲステロンの方が先に無くなること。肝臓の役割。重要事項は午前中に片付けることの裏付け。内容は多義にわたり、とても勉強になりました。ただ、困ったことが2つありました。1つはダウンロードした冊子の順番のなかに、さらに関連項目が出てきて、探したり、メモするときにとまどったこと。もう1つは進むスピードが速く、記録するのが大変だったことです。でも、内容が盛り沢山で時間が押したでしょうから、致し方無かったかなとも思います。遠方に住んでいるので、なかなか東京まで行けず断念していた勉強をオンラインで受けることができ、本当に感謝です。ありがとうございました。(匿名希望)
- ・ 割と自分の体が欲しているものがわかる体質だと思っていましたが、炭水化物までも摂取摂取する必要があったとは知りませんでした。大豆のことを知れて良かったです。(大好きなので)テストステロンの量について。女性は母としての役目を終えると…まさに第二の人生だなと思いました。月経の周期に合わせた体調や心の状態は、ほとんどきれいに思い当たりました。仕組みを知ることで自分や家族の身体に照らし合わせることができ、とてもワクワクした学びでした。(匿名希望)
- ・ 女性の体がどれだけホルモンの影響で状態が変わるかということとそのケアが男性に比べて複雑であること。女性・男性ホルモンかわる周期の違い。「更年期と上手につきあう方法」(匿名希望)
- ・ 前回2回に引き続き、更に、ヒトに対するホルモンが大きな影響を与えていることに対して、とても興味深く、一つ一つが全てが聞き逃せない内容でした。特に、体のリズムにあわせて生活することの大切さ、食養とセルフケアの大切さ、よくわかりました。私はつくづく自分の心と身体の状態について無頓着というか無関心だったのだなとあらためて気付かされました。今回、一度では飲み込みきれないほど多くの事を学びましたので、もっと自分の状態の変化に関心を持って見てみようと思いました。(匿名希望)
- ・ 生理のサイクルに合わせた過ごし方がわかって良かったです。男性のホルモンバランスに対して、こんなにちゃんと考えた事がなかったので、今回の勉強は身に染みました。父が今60才になり、本人は元気とは言っていません。ご協力、ありがとうございました。



すが一人暮らしなので気にかけないとなあと思ったのと、義父も最近仕事の事などで参っていると先日会った時洩らしていたので義父にも気にかけないと、と思いました。(匿名希望)

- ・ 生理周期(デトックス期、活動期、など)によって、推奨する生活習慣や食品があり、興味深かったです。また副腎の大切さについても、より理解を深められました。(匿名希望)