



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
98%	2%	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

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)

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)

- 一番印象に残ったことはストレスと脳の部分です。食事以外でも体が太っていくという仕組みを聞いてとても印象的でした。いかにストレスが体に影響してくるか勉強できました。脳と糖の関係性もわかりやすくてとても勉強になりました。(深田朋見さま)
- 疲れている(ストレスにさらされている)時にどうして甘いものが欲しくなるかがわかって、納得しました。脳に砂糖が足りないというわけではないことがわかったので、むやみやたらに疲れているからと言って、砂糖をとらないようにきをつけようと思いました。(オシロ麗さま)
- ブドウ糖の体内での使われ方の順番が非常にわかりやすかったです。脳には余計に糖が運ばれるわけではないので、必要量以上に糖を摂る必要がないことを多くの人が知ることが大切ですね。誤解している人が多い気がします。とても勉強になりました。(小林玲子さま)
- 糖の種類と体内での使われ方。詳しく教えて頂きました。ストレスとの関係。砂糖中毒。糖の取り入れ方によって認知症や心不全、脳梗塞など影響が出ること。改善には腸内環境を整える事。(中川なぎささま)
- 脳のサイズ。脂肪はすぐついてしまう割に、落とすのが難しいイメージがありました。が、甘いものを食べすぎでそもそもその状況(グルコース不足)にならないことが問題なのですね…。それでゼロキロカロリーの購入をメディアにあおられている私たち。質の良いものを適量食べることが大切だと思いました。(匿名希望)
- 慢性的な高ストレスで太ったり脳が萎縮する仕組み。脱水症状でも甘い物が欲しくなる理由。(匿名希望)
- 脳を使っても普通の身体なら糖は足さなくても足りているであろうということ。脱水症状でも甘い物が欲しくなる理由。(大桑久美さま)
- ストレス太りのメカニズムが勉強になりました。また、筋トレをして、かつ、プロテインを常用している人の、体の中で起こっていることがよくわかりました。(田中晴子さま)
- 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、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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 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)
- ・ 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)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

子供の時から疲れたら甘い物を食べる、頭を使う時は甘いものを食べた方がいい、TVのドラマの「ドクターX」で、主人公が手術のあとシロップを一气飲みしたり、脳には良いこと、と、それが常識で生きてきたのでびっくりでした。脱水症状で甘いものが欲しくなる原理も、まさかの理由で面白かったです。私も、ストレス太りについて周りの人を思い浮かべた時に、あー、これかも、と思う人がいて、早くその人に伝えてリラックスする何かを伝えたいと考えていました。(大桑久美さま)

メカニズムを理解することで情報を見る目を養っていると感じています。不調があっても病院に行っても何となく薬をもらって、結局何となく良くならない、という人たちに対してのアプローチのヒントがたくさん詰まっていたと思いました。(田中晴子さま)

- ・ 何気なく日常口にしてる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)
- ・ マフィン美味しかったです。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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 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です。(匿名希望)
- ・ 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)
- ・ やつぱりバランスが大切だな。脂肪が少なくなると、筋力がつかなくて、体力もなく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)
- ・ 今までのエッセンスが含まれ復習になること。(匿名希望)
- ・ 仕事上でも認知症や心臓、脳の病気を持っている方も多いので改善出来そうな事はお客様やご家族にもプラン提供してみます。(中川なぎささま)
- ・ 耳の話、メラトニンの話、脳に必要な栄養成分…一つ一つは聞いたことがあったり、家族親戚などに思い当たることがいくつもあっていましたが、それが全て繋がっていく感覚が今回もありました！この感じを得られることが、ホリスティックに栄養学を学んでいるということののだなと、思います。(匿名希望)
- ・ 妹がかつて私より細かったのに今は私の4割増しで、そこまで食べているふうでもなく仕事でもよく動かし睡眠など私よりも取っているのになぜだろうとずっと不思議でした。本人はストレス太りだと言っていて、私は内心そんなことあるかい！と思っていたのですが、今日の講義でああそうだったのか…妹自身が一番よく分かっていたのだなあ、と。抱えるストレスを一足飛びに解消するのは難しいですが、深呼吸など取り入れやすそうなことから伝えたいと思いました。(匿名希望)
- ・ 今回は野菜などの素材がどの栄養素を持っていてその作用なども書かれていて、ただそれを聞くだけではなく自分でももっと理解をもっとより食べ物の持つ意味や作用や栄養素などについて勉強したいなと思いました。そして生活にも取り入れていきたいなと思いました。(深田朋見さま)
- ・ 脳のお話でも、一つの食材だけでなく、様々な食材が相互作用し合っていて、ホールで考えることの重要性を改めて実感できてよかったです。改めて食材に感謝して、様々な食材をバランスよく、美味しくいただこうと思いました。(オシロ麗さま)
- ・ ストレスがかかっていると筋肉から燃えていく、それはコルチゾールが沢山出て血糖値を上げ、身体が無理をして頑張っていることも表しているんですね。また、冷えが難聴と関係していることも勉強でき、参考になりました。身体ってつながってますね。そしてそれを調整するのも食べ物である、自然のパワーおそるべしです。(小林玲子さま)