



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2016年10月15日 & 16日  
Venue/Site 会場 : FOREST 7階  
Training Topic 研修トピック : 冷えをとって免疫力アップ

#### 今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- 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。(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。漢方ばかり、食材から作るの、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。(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。(佐野環さま)
- 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。(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。(栗本祐子さま)
- 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。(匿名希望)
- 「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)
- 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。(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)
- 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)

#### 満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 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ても為になります。(佐野環さま)
- 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)
- 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)
- とても判りやすく、すぐに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)
- 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)
- とても面白い。情報が新しい。(沖桜子さま)
- 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。(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。(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。(匿名希望)
- 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。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。