



Date 日付 : 2017年1月21日 & 22日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : 統合食養(ホリスティック栄養)学基礎

### 今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ 今までで、一番自分が欲していた知識にふれた気がした。ホリスティック栄養学の基本の考え方のようだが、この講座の積み重ねのこのタイミングで今回入っていたのがよかった。(匿名希望)
- ・ フード(食べ物)は、単に口から入れるものだけではないこと。(佐々木美穂さま)
- ・ 体の栄養だけでなく、まず、心の栄養がとても大切であること。(匿名希望)
- ・ 身土不二、旬と節句のお話に心が動きました。伝統食のレシピの意味を理解してつくるシェフのお話をもっと知りたくなりました。(川嶋あすかさま)
- ・ マインドフルネス=念、ホリスティック=身土不二など、東洋的な考え方との共通点に改めて目からウロコでした。(本田真由美さま)
- ・ 全てです。(匿名希望)
- ・ 心の栄養素が体の栄養素よりも重要だということ。最近、食事のことばかり気にしていたので。(沖桜子さま)
- ・ 心の栄養素と体の栄養素の考えかたについて。「栄養素の積み上げくホールフード」ということについて。有機、無農薬について。(匿名希望)
- ・ 「ホリスティック」という言葉の意味が本当に深いものだということ。自分のために時間をきちんと作る、自分の体の声に耳を傾ける等、もっと自分に目を向けていくことの大切さを改めて感じました。(石井祐子さま)
- ・ 節句の話が面白かったです。日本の食事は日本人に合っていて、ずっと大切に伝えていかないといけないものだと感じた。(匿名希望)
- ・ 地球=身土不二、元素の量と人間の構成が同じ(匿名希望)
- ・ プライマリーフード = 心の栄養素。体の栄養素以外の全てを意味することに驚いた！(匿名希望)
- ・ 食の大切さを改めて学んだ。ホリスティックからのアプローチの大切さを学んだ。(ガルシア直子さま)
- ・ 「心」の上に健康が成り立つ(田中裕規さま)
- ・ 1個のリンゴを食べることと、リンゴに入っているサプリをリンゴの代りに摂ることは、イコールの価値ではないと、ということがとても納得しました。(佐野環さま)

### 満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 地球元素のグラフ、とても面白かったです。ヒトも自然物なんですよ。電気製品に囲まれて暮らしていると忘れがちになります。食事、気をつけます。(佐野環さま)
- ・ ホリスティック栄養学こそ、私の求めていた栄養学だなあと再認識しました。特に、8、9、10は「うん、うん」とうなずく内容でした。もっと広まるといいですね。(匿名希望) ⇒ **是非、公認資格を取得しませんか！**
- ・ いつも分かりやすいお話ありがとうございます。毎度、この時間は心がほっこりします ^v^ (田中裕規さま)
- ・ 多くの学びがあり、時間もピッタリで満足！もう少し時間を延ばして、ワークや体験コーナーがあれば(匿名希望)
- ・ 興味深いお話ありがとうございました。色々な視点から自然治癒力、環境を考えることができました。レクチャーがほとんどだが、考えを発言する機会があった方が良いと思う。(匿名希望) ⇒ **最後に質疑の時間を設けているのですが、レクチャーの内容によって伝えたいことがとても多い回は、どうしても時間的な余裕が難しいのです。今後工夫してみますね。**
- ・ ヘルスコーチングを受けていた時に学んだことを再確認できました。定期的に「復習」することが大切ですね。(匿名希望)
- ・ いつも通り、面白かったです。(沖桜子さま)
- ・ ホリスティック栄養学について学べたことで、健康の定義と自分の状態を見つめ直したいと思いました。生活、人生に取り入れて、より豊かで幸せな人生にしたいと思います。(匿名希望)
- ・ 栄養学ではなく、哲学を学んでいるのだなあと満足した。ここに来ると幸福感に浸り、エネルギーになっています。心の栄養となるレクチャーを本当にありがとうございます。(川嶋あすかさま)
- ・ ホリスティック・ウェルネスの大切さ(匿名希望)
- ・ 先生のセーターがほんとステキだった。いい匂いもした。(匿名希望) ⇒ **ありがとうございます♡母が30歳くらいの時、50年ほど前に編んだ古いものです。**

ご協力、ありがとうございました。