



Date 日付 : 2017年7月15日&16日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : ダイエットせずに痩せる食事 - 空腹は我慢じゃなくて科学

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ 脳の働きを知って行動することが大切だと思えました。(大川和美さま)
- ・ 常在菌のこと！(匿名希望)
- ・ 3Dのない暮らし。3Dを習慣・定期的に行おうかなと考えていたので考え直すキッカケになりました。ダイエットを繰り返すと⇒脂肪肝!! ⇒肝がん。衝撃的でした。アディポネクチンというワード。初めて知りました。(川嶋あすかさま)
- ・ ダイエットは太るということがわかりました。(匿名希望)
- ・ 人は生まれながら体重の設定幅があるということ。他人や流行のスタイルに惑わされずに、自分のベスト体重を受け入れてキープしたいと思います。(匿名希望)
- ・ ダイエットすればするほど太る。体重の幅が遺伝子で決まっている。炭水化物の重要性。(池純子さま)
- ・ 食べたい衝動の原因が頭の整理ができて、自分で振り返ることができそうだと思います。(匿名希望)
- ・ 自分の食生活を俯瞰してみることが大切だと感じました。(中野真貴子さま)
- ・ かかと落としでアディポネクチンが増える!! 骨への刺激は大切ですね！(田中裕規さま)
- ・ 炎症を保護するために脂肪があるということです。なかなかやせないのは、化学物質が体内にたまっているのかなと、思います。(匿名希望)
- ・ 人類が餓死しないために脳は生まれた時から知っている。(大塚あきこさま)
- ・ 体重の設定幅が決まっていること。(匿名希望)
- ・ 悪い油は良い油できれいにするという考え方。むやみに油を悪者にははいけないと思いました。(石井祐子さま)
- ・ 時々感じる衝動的な“食べたい”感情の理由が、私の場合、睡眠不足によるものであることがわかり、睡眠負債と合わせて睡眠の大切さが改めて実感できました。なかなか改善できないのですが・・・(本田真由美さま)
- ・ 健康な人というだけで、健康効果が上昇するのが、とても印象的でした！健康な人とたくさんいたいと思いました。(栗原真姫子さま)
- ・ ビタミン・ミネラルなどしっかり含まれているものを、きちんと食べる。(匿名希望)
- ・ 遺伝的に健康体重の幅が決まっているということ、ビックリしました。でもいろいろな体型や身長のにあって、どれかひとつの形の人が健康というわけではないなあとと思うと、とても納得できました。ジャンクフードも自分で安全な材料を使って作るものなら食べてもOK!ということも印象に残りました。自分の意識次第、がんばり方で、健康な体や気持ちを作っていくことができるんだと改めて思いました。(斎藤ゆり子さま)
- ・ 無理なダイエットは逆に太る！ちゃんとした食事をしていれば、自然と脳が決めた設定幅の体重に入るようになる。(沖桜子さま)
- ・ 良質な油の情報は知っていましたが、炭水化物が日常的に多めになってしまう生活をおくっているの、良質な玄米にかえていきたいと思った。(匿名希望)
- ・ 楽しい会やパワーのある人の催しなどに参加する度に、自分は元気もらえた！頑張ろう！ということが多かったのは、気のせいではなかったことが判り、にやりとしました。常在菌の交流が起こっていたんですねー。納得しました。(北村紀子さま)
- ・ 科学的なお話がきけたこと。(匿名希望)
- ・ 視床下部の体重設定幅は上方修正されることはあっても下方修正されることはない。(佐々木美穂さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ リバウンドの原理がわかった。(匿名希望)
- ・ 知らないことを知れてとても満足でした。(大塚あきこさま)
- ・ いつも楽しい話をありがとうございます。(田中裕規さま)
- ・ 自分の体が心地よくなるために我慢をせずに何を選べばよいかよくわかりました。ありがとうございました。(匿名希望)
- ・ 常在菌を交換しあっているという話がとても面白かったです。苦手な人と接するときに、これからは「常在菌が合わないんだな」と思って交換しないようにしてみます!?(匿名希望)
- ・ 食べてはいけないと思うことがいけないという事がわかりました。体に良いものを選んで食べることを考えて行きたいです。(匿名希望)

(次ページにつづく)

ご協力、ありがとうございました。



(前ページからのつづき)

- 何回も何度も繰り返して前のことを復習させてくれるがとても嬉しく思います。(川嶋あすかさま)
- これまで得ていた知識の裏付けができたこと。(匿名希望)
- なぜそうなるのかという理論までしっかり教えて頂けたのがとても嬉しかったです。ありがとうございました。(大川和美さま)
- 遺伝的に決められた体重のふり幅と見た目の体型のギャップをいかに容認するかが難しいと思った。(佐々木美穂さま)
- 日々の考え方、生活スタイルとして自分が「なんとなく」考えたり、感じたりしている事と共通するポイントが多かった。曖昧だった点がクリアになった。(匿名希望)
- 体重の設定幅について、よく分かりました。いつもその体重を行ったり来たりしているのは、脳によるものだったのかと。面白い設定です。最後の“一緒にいることが我慢できる人”にも、深くうなずくばかりでした。(北村紀子さま)
- 質問してみたかった食べたい衝動について最後に教えていただいて良かったです！(匿名希望)
- 毎回ながら細かく深いとこまで説明して頂き、大変勉強になりました。(沖桜子さま)
- 内容が盛りだくさんで分かりやすかった。ありがとうございました！(匿名希望)
- 科学的な裏付けのある情報が安心感があって、人にも案内しています。(栗原真姫子さま)
- カロリーを気にしたり、痩せるためのダイエットをしたりはしていませんが、良い体調を維持するための食事を大切にしていきたいと再認識です。ダイエットも仲間が必要ですが、良い知識も定期的に触れるのが大事ですね。(本田真由美さま)
- 今回も大変興味深い内容でした。今までのレクチャーのテキストもまた読み返して理解を深めたいと思います。(石井祐子さま)

ご協力、ありがとうございました。