



Date 日付 : 2016年12月17日 & 18日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : “頭脳労働者には甘い物が必要”の罍

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- 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。(栗原真姫子さま)
- 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)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 何気なく日常口にしてい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)
- マフィン美味しくいただきます。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)

ご協力、ありがとうございました。