



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2017年12月16日 & 17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"の罨 - 脳機能を高める食事とは

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	欠席者
93%	7%	0	0	0	4人

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ 若年性認知症チェックシートでチェックが多かったのが心配(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)
- ・ 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)
- ・ 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)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 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)
- ・ まず、甘い物が欲しくなったら、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)

ご協力、ありがとうございました。