



Site/通学+オンライン : FOREST 7階+オンライン
Lecture Title/レクチャー : アレルギー症状・花粉症を食事で改善する方法

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
97%	3%	0	0	0

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

盛りだくさん、スピードもフルスピードで、来ている皆さんの意識の高さも感じました。腸内細菌を取入れて、ペットとして飼って、メンテナンスしていく流れがよくわかりました♡そしてメンテナンスではたった1食で戻るといのはショックと同時に分かるなあ〜と思いました。自分でTRYしていても良くなる実感がない理由が見つかったという感じでした。やってみます！

(戸張由布子さま)

花粉症が食べ物で治る可能性があることに驚き！！食品の可能性はすごいと思った。私は花粉症はないが、温度差や薬でアレルギーがあるのでやってみたい。

(匿名希望)

- ・ 智世さんにコーチしていただいてから、食生活に気をつけるようにして以来、体調も便秘も改善され、軽度アレルギー症状(アレルギー性結膜炎)があったのですが、そういえば最近、花粉の季節に目がかゆくないです。自分の体の状態が感覚としてわかるようになったと思います。(本田真由美さま)
- ・ 花粉症は治るといこと。私は20年前に花粉症と診断されたのですが、現在はいっさい症状がなく不思議に思っていました。今回学んだポイントと、ここ2-3年の私の食生活が合致していたと言う確認がとれました。(石井祐子さま)
- ・ 花粉症が治るかもしれないということ。乳酸菌レンコンで花粉症の薬を飲まなくて済むならそんないいことはない。(沖桜子さま)
- ・ 魔法の食品とても気になります。日本に帰ってきてからというよりドイツへ行ってからは薬を飲んでいませんが、くしゃみはこの時期激しいので、実験台になってみようと思います。レンコンとヨーグルトを入れたパスタとかよく作って食べていたのですが、案外良かったのかも！と、嬉しくなりました。(北村紀子さま)
- ・ 経皮毒や魔法の食品のお話。(匿名希望)
- ・ 魔法の食品のレシピ(佐々木美穂さま)
- ・ 魔法の食品のアイデアが印象に残りました。血管が腸に多く集まるというところに、はっ！としました。(川嶋あすかさま)
- ・ Live Dirty - 馬や牛のいる環境にいる子供にアレルギーが無いことにびっくりしました。共生することを現代人は忘れてるのかな。(匿名希望)
- ・ 自然のサイクルで生まれる食べ物を食すことが、大事だと思いました。先生がロジカルで非常にわかりやすかったです。感動しました！！また、機会がありましたら参加させてください。(中野真貴子さま)
- ・ 脳の重さと腸内細菌の重さがいっしょ。なんか神秘的。(匿名希望)
- ・ 先生が実際に食べもので花粉症を治したということ！魔法の食品、試してみたいと思いました。(匿名希望)
- ・ レンコンの薬効。ストレスから胃や十二指腸がいつも不調な為、積極的にレンコンを取ろうと思います。講座後の雑談にあった、帝王切開で出産した乳児の腸内環境についてのお話も大変興味深かったです。(佐野環さま)
- ・ ケフィアという商品があるという事と、有機栽培のものでも有機農薬や有機肥料があるということ、花粉症がなおるということです。(栗原真姫子さま)
- ・ 花粉症に乳酸菌レンコン！早速作ります。(池純子さま)
- ・ アレルギー体質を改善するには腸内環境を整えることが必要だということがわかりました。(匿名希望)
- ・ 分かってはいたけれど、腸内環境を整えることが基本だということ！でも壊すのに1晩というのが、本当ショック(吹留早紀さま)
- ・ 腸内細菌がここまで健康に関与していたとは！！魔法の食品の情報もありがとうございます！！いつも新しい知識を得られ

ご協力、ありがとうございました。



ます。嬉しいです。(井上真由美さま)

- ・ 免疫反応に男女差があること、女性に自己免疫疾患が多い理由が分かりました。(石川肖子さま)
- ・ 魔法の食品の効果。お肉が一番腸内へのダメージが大きい。一晩で・・・というのがビックリ。(森本純さま)
- ・ 魔法の食品の作り方(小林玲子さま)
- ・ 腸内環境の大切さを改めて感じました。花粉の季節に気をつけたい果物があるのは意外でした。(東淳子さま)
- ・ 魔法の食品が花粉症に効くと言うこと。東洋医学ではレンコンの効用を学んで、常用していたが花粉症がないのはそのせい？(匿名希望)
- ・ 両親・友人が長年ひどい花粉症なので、魔法の食品を教えてあげたいと思います。(匿名希望)
- ・ 東洋医学・西洋医学・薬膳が良いという共通の食材には体に良いと結びつくため、積極的にとる。腸内環境を整えることの重要性。(岩立晴子さま)
- ・ アレルギーが完治する可能性があること。いろいろなところで良いと言われているものは、やっぱりいいんだろうな。やっぱり腸内環境なんですね。(清水英美子さま)
- ・ アレルギーは腸内環境を整えると治るかもしれない。娘のアトピーも治るかもしれません。(匿名希望)
- ・ 作ってみます！！勉強になりました。(白石由美さま)
- ・ 食品で花粉症対策ができることが分った。(内城麻理子さま)
- ・ 改めて腸内環境を整える大切さを実感。(鳥飼えりさま)
- ・ 免疫細胞の約60%は腸内にある。腸内細菌の役割。1日のなかでバランスを考えて野菜を食べる。(後藤恵美さま)
- ・ 腸の健康が様々なところに関係していることを、改めて実感します。(小國肖子さま)
- ・ アレルギーに対する希望の光。腸が大切な意味。(三上愛さま)
- ・ まず腸内環境を整えることが大事だということを学びました。印象に残ったことはレシピです(匿名希望)
- ・ 食品の相乗効果について(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。

- ・ 腸に血管が集まっている理由がわかったことです！(栗原真姫子さま)
- ・ 繰り返し聞く事で、医療・健康業界に属さない素人な私には、内容がより頭に入り、良かったです。ケフィア菌も頂き、ありがとうございます。早速今夜、豆乳に入れて発酵させてみます。次回も楽しみにしています。(佐野環さま)
- ・ 不満はないです。いつも通り満足です。(匿名希望)
- ・ 花丸満足(中野真貴子さま)
- ・ 乳酸菌レンコンの話が大変興味深い内容でした。(匿名希望)
- ・ 腸ということについて、いつも新しい「はっ！」という発見があり楽しいです。私の腸の細菌群がこの講座の申し込みをしたと思うこの頃です。(川嶋あすかさま)
- ・ アレルギーが完治する可能性を腸を整えることで見出せる点(佐々木美穂さま)
- ・ アレルギーの救世主であるレンコンケフィアはとても参考になりました。非常にわかりやすいレクチャーで大満足です。(匿名希望)
- ・ すぐに実践できることがいっぱいうれしいです。花粉症の姪っ子と一緒にやってみようと思います。(北村紀子さま)
- ・ 今日から始めたいことを教えてもらってありがたい。ケフィア菌をいただいたので、さっそく今日作れて嬉しい。(沖桜子さま)
- ・ 今日大満足の充実した内容でした。有難うございました！(石井祐子さま)
- ・ 全ての事に腸内環境が関係しているので、整える4ステップを日々心がけ腸内環境を改善していきたいと思います。(池純子さま)
- ・ 腸内環境の大切さを再認識しました。頭で判っていることでも時々こういう風に喝をいれてもらおうと良いです。(本田真由美さま)
- ・ 花粉症も治る！ということがわかりました。免疫・腸内細菌の関係性から、改めて復習することもできてよかったです。(匿名希望)
- ・ 乳酸菌レンコンを作りたいと思いました。統合栄養学という考え方に非常に共鳴しています。(石川肖子さま)
- ・ いつもとても判りやすかったです！！(井上真由美さま)
- ・ 食事の改善でアレルギー対応できるかもと思えたので、苦しんでいる周りの人に伝えてあげたい。(吹留早紀さま)
- ・ 裏付けがしっかりされていること。最先端の情報のシェアであること。西洋・東洋・その他の考え方を統合する視点。今日もとってもとっても学びになります！！(戸張由布子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- 明日から実践できるようにブレイクダウンされている+論文などのしっかりしたエビデンスも満載で信頼性も高く素晴らしい。
(森本純さま)
- アレルギー体質なのに花粉症になっていないのは、知らずに講座の内容を実践していたからなのかもしれないと実感しました。
(匿名希望)
- 知っていること、聞いたことのあることがつながってよくわかった。やっぱり食事だなと思いました。レンコンケフィアをためしてみようと思います。やってみてよければ人に教えたいと思いました。(清水英美子さま)
- 乳酸菌レンコンを必ずためてみたいと思いました。(岩立晴子さま)
- 満足なんです、前半がむずかしくて理解できずらかったです。(匿名希望)
- ますます腸のメンテナンスの重要性が認識できたこと。(いろいろな食品をとることの大切さとセレクトすること)(匿名希望)
- お腹の脂肪をなくしたら、花粉症の症状がでなくなったのですが、最近、ちょっと太ったので、この春は、レンコン乳酸菌作って試してみたいです。(東淳子さま)
- 内容がつまっていて濃いセミナーでした。ありがとうございました。(小林玲子さま)
- 今日知らないことが知れたから嬉しいです。(三上愛さま)
- 二度目の受講なのですが、新たに気づくところがいっぱいあります。(小國肖子さま)
- 今までの復習がやはり今回もたくさんふくまれていて、わかりやすく面白かった。(匿名希望)
- レシピを知れて良かったです。(鳥飼えりさま)
- 復習でいい。(内城麻理子さま)
- レシピを教えて頂いたので、花粉症歴25年を卒業できるか試してみたいと思います。ありがとうございました。(匿名希望)
- アレルギー症状の緩和に役立つ食材や具体的なレシピが聞けてよかった。セミナーは録画してあるものを好きな時間に見られるものだとより都合が良かった。休日や平日の夜だと育児しながらのためゆっくり受けることが難しい。(匿名希望)⇒ 今後の検討にしますね。今は考えていません。