



Site/通学+オンライン : FOREST 7階+オンライン
Lecture Title/レクチャー : ホリスティックに冷えをとって免疫力アップ

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
100%	0%	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

BAT細胞について。肩のあたりを開けておくということが一番の衝撃でした！その他、ネットの情報がやはり古いということ(腸内フローラのことなど)情報は自分から取りに行かないと(学びに行かないと)ずっと古いままということも感じました。改めて食の大切さ、栄養のこと、運動のことなど、また、プロバイオティクスのこともすごく学びになりました。(匿名希望)

「冷え」がどこからくるものなのかを理解していないと、ただやみくもに温めたり、生姜を飲んだりしても見当違いの場合があるということが、印象に残りました。また、腸内細菌の有無や、その種類によっても私たちの健康が左右されるということも、認識を新たにしました。ちょうど今、腸内細菌の本を読んでいたもので、なお興味深かったです。(匿名希望)

- ・ 内臓が冷えているのか血管からくるものなのか、自分の冷えはどちらにあたるのかも考えてみたいです。(深田朋見さま)
- ・ 腸内細菌の多彩な役割や腸内で様々な大切な活動が行われていることが印象的でした。私も免疫細胞の60%が腸内にいることも驚きでしたし、ほかにも腸内細菌は体を整えたりするのに大切な役割を行っていることに改めて感心しました。改めて、腸内環境を荒らすような食事や行動はしないようにし、今回習ったように、発酵食品をとったりと、体で頑張ってくれている腸内細胞たちを応援できるような生活をして体を整えていきたいと思いました。(オシロ麗さま)
- ・ 朝、起きたら、冷たい水を飲むことで体に冷たさを感じさせたり、風邪のひき始めに多くの水を飲むことで繁殖前にウイルスを尿と一緒に出すとひどくならないという水の飲み方の工夫が一番勉強になりました。(小林玲子さま)
- ・ 冷え対応も含め、腸内環境を整える4ステップがとてもわかりやすかったです。あとの40%の血管もわかりやすくて同様でした。肝臓、副腎などの良くするための食材。抗生物質なども凄くわかりやすかったです。そして乾姜を早速試してみました。(中川なぎささま)
- ・ 身体を冷やさないように自分がしていたことが、冷えの種類によっては、効果的ではないということが分かりました！冷えの種類がどんなものか自分の身体をよく観察して、試してみたいと思いました。(西山瑞さま)
- ・ 風邪には食養生、熱には食を控える。症状別の食養生方。風邪で強制休暇を処方されるドイツ。昨夜発症した風邪でしんどくても休まず今日は在宅勤務していたのですが、我が身に照らし合わせて理に適っていると思いました。あと農薬がダメなのは菌を殺すからということ。遅ればせながら全てが繋がったように感じたポイントでした。(匿名希望)
- ・ 季節の変化を体感することの意味、私たちが自然の一部だと認識することの大切さを別の角度から理解できました。(田中晴子さま)
- ・ 季節ごとに腸内細菌の顔ぶれが変わるのが本来なので、気温の変化によってスイッチが入らないと、顔ぶれが変わらず、肥満しやすくなることですね。南国に5年くらいいたときに、秋や冬がないことへの違和感が体感としてすごくあったので、これも納得です。(匿名希望)
- ・ 殺菌成分の事。今迄殺菌成分と謳っている商品を安全だと思いながら沢山使っていました。赤ちゃんの時から子供に使っていたので、衝撃が大きかったです。(大桑くみさま)
- ・ 知ったつもりで実は違っていた(冬の根菜など)ことなど目からウロコでした。これからの季節に向けて即実行したいです。(本田真由美さま)
- ・ はちみつが病院で処方してもらえる！ということ。腸をもっといたわって、熱をいっぱい作りたいと思います。(北村紀子さま)
- ・ 食養生を知る事が出来て良かった。漢方しかり、食材から作るの、食の深みを改めて知る事ができた。毎度スライドが判りやすいです。(田中裕規さま)
- ・ 界面活性剤と乳化剤が類似したものというところにびっくりしました。自分でも作れる漢方は是非とり入れたいと思います。(栗原真姫子さま)
- ・ 自己免疫疾患は女性の方がなりやすいこと。周辺情報が面白かったです。(佐野環さま)
- ・ ハチミツがお医者様で処方してもらえること！自分はインフルエンザにかかったことが、ここ10年で1回しかないのですが、舞茸が大好きで毎年食べているためなのかと知り、嬉しかった。(石井祐子さま)
- ・ 腸内細菌に、冬組と夏組があること。過保護にすることをやめようと思いました。(栗本祐子さま)
- ・ 今回も盛りだくさんの内容で、全てがためになりました。腸内環境を整えることの重要性を改めて感じました。(匿名希望)
- ・ 「病院でハチミツを処方してもらえる」これは知りませんでした。(匿名希望)
- ・ 良いと思って摂取していたものの本当の知識(水、抗生物質、デカフェなど)(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 食品添加物・加工食品の何が悪いのかということ、こわさ。(匿名希望)
- ・ インフルエンザのワクチンについてのお話です。以前は、毎年受けていたのですが、毎年かかるので、ここ2-3年受けていません。今日のレクチャーでその理由が解りました。ありがとうございました。(匿名希望)
- ・ 冷えをとるのは腸内環境から整える。ミネラルウォーターは必要ないということ。(匿名希望)
- ・ 根菜が体を冷やすこと(匿名希望)
- ・ はちみつが医薬品でること。改めてバランスのよい食事が必要だということ(中野真貴子さま)
- ・ 腎臓は尿を作るだけでだと思っていました。こんなに大切な働きをしてくれている事を知り、とても驚きました。(匿名希望)
- ・ 全て勉強になりました。(小國肖子さま)
- ・ 冷えには様々な種類があること。朝一杯目のお水。お風呂でのハイドロセラピーの仕方に驚きました。(岩立晴子さま)
- ・ 三温糖は白砂糖。ミューズの成分。腸内環境を整えるのにかかる日数。(匿名希望)
- ・ 冬菌と夏菌があること。毎朝、窓を開けて外気を感じる事の大切さがよくわかりました。(匿名希望)
- ・ 免疫細胞の60%が腸内にある。身体とじっくり向き合っていく。(織田千尋さま)
- ・ 朝一番に飲むお水。ハイドロセラピーの方法。(匿名希望)
- ・ やっぱりインフルエンザワクチンは、普通の人は打たなくても良い。食生活が大切。(清水英美子さま)
- ・ 色々なことが理論から知ることができて良かった。(匿名希望)
- ・ 腸の重要性(後藤恵美さま)
- ・ 今回もまた知らないこと、役に立つことばかりで、ぜひ、生活に取り入れます。免疫の仕組み、わかりやすかった。アロニアが気に入りました。(匿名希望)
- ・ 甘味が体を冷やすこと(内城麻理子さま)
- ・ 肉を食べたら、野菜〇倍がとてもビックリでした！！(三上愛さま)
- ・ ハンドソープの成分について(植木清佳さま)
- ・ 冷えの根本原因のひとつに腎肝機能あり。(鶴澤政弘さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

たぶん全てを実践しきれないほどいろんな情報をいただけます。興味が湧いたところ、取り入れやすそうなどころからちよとずつ。私のような風邪引きやすい人こそやっぱりアロニアかな～
(匿名希望)

これからの季節にぴったりな今回のテーマでした。身体を温めて免疫力を上げる事や、腸内環境を整える為の食事の工夫や、体調が悪くなった時の症状に合わせた対処の仕方や、予防接種を受けるか受けまいかの目安等、実践したり参考になる事が沢山あったので1つずつ行ってみたいと思います。今回も、表面的な事しか知っていなかった事が具体的に理論的に学べて、沢山の事がクリアになり、大変スッキリしました！(大桑くみさま)

- ・ 他国(ドイツ)での医師の処方に休暇があるというお話が本当の自然治癒力を高める処方だなと納得しました。自然の力で、治すことの大切さを食べ物からも生活習慣からも学んでいける講座で勉強になります。(小林玲子さま)
- ・ 腸内細胞の整え方を学べ、とてもためになりました。また滋養の基本や、風邪やインフルエンザの治癒を助ける食材なども学べ、勉強になりました。あまり薬は飲みたくないの、風邪を引いた際は睡眠と、教わった食材などを試してみて、自然治癒力を高めたいと思います。(オシロ麗さま)
- ・ 腸内細菌の重要さが勉強になりました。免疫細胞の6割が腸内にあることも驚きでした。口から入った有害菌が数回にわかれて体を守ってくれていること、その体の免疫機能の流れがとても面白かったです。それぞれの臓器の重要さや役割も詳しく知ることができました。私自身冷えがとてもあるので色々試してみて冷えをとっていきたいです。(深田朋見さま)
- ・ エビデンスに基づいた新しい情報と健康を日常生活に取り入れ易い方法を教えていただけるのでとても為になります。(佐野環さま)
- ・ 食べたものが体を作っているということが科学で証明されているという事が確かな情報でありたいです。(栗原真姫子さま)
- ・ 今回も新しい発見が沢山あって面白かったです。(石井祐子さま)
- ・ とても判りやすく、すぐに実践できる内容ばかりで、とても良かったです。(栗本祐子さま)
- ・ 内容が充実していて良かったです。むしろ時間が足りなかったくらいです。(本田真由美さま)
- ・ とても面白い。情報が新しい。(沖桜子さま)
- ・ 説明が判りやすいです。聞いて感じるの流れるような説明なので心地よいです。知識としては既知に知っている事が多いのですが、改めて説明していただくと頭の中が整理されていきます。資料もポイントが書かれているので判りやすいです。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 具体的に丁寧に説明していただけること、情報をたくさん教わること。(匿名希望)
- ・ 直ぐに実践できそうな内容ばかりで、大変満足しました。特に、「冷えとりの食事」が良かったです。はちみつの話が面白かったです。(匿名希望)
- ・ 実際のレシピが参考になりました。乾燥した生姜の作り方。参考になりました。(匿名希望)
- ・ 日々の生活に取り入れたい情報が盛りだくさんのレクチャーでした。大満足です。^_^ (匿名希望)
- ・ ちょっと早くて、ゆっくり考える時間がなかった。(匿名希望)
- ・ 今日からでもできることが学べた。体に寒さ、暑さを感じさせることが大事ということが改めて理解できた。(匿名希望)
- ・ 科学的なエビデンスを基に話してくださるので、とても説得力があります。(織田千尋さま)
- ・ 乳化剤のことは以前から気になっていましたが、腸にも悪い事が分かりよかったです。(匿名希望)
- ・ インフルエンザワクチンの情報。ハチミツ、アロニア情報はとてもためになりました。(岩立晴子さま)
- ・ 自分の体の声を聞くという意識を本当にもてる学問だと思います。ありがとうございます。(小國肖子さま)
- ・ とても面白かったです。コーチングに興味あります。(三上愛さま)
- ・ 海外のエビデンスが聴けたこと(内城麻理子さま)
- ・ 日常的に実行できそうな内容がとてもうれしいです！(後藤恵美さま)
- ・ すべて良かったです。(匿名希望)
- ・ 免疫力アップのため生活に役立ってます！！(白石由美さま)
- ・ 生姜とシナモンとろろ。水のシャワーも試してみます。(清水英美子さま)
- ・ 今回、オンラインで開いていただき、本当に恐縮しております。またぜひ学ばせてください。(匿名希望)
- ・ 日常に活かせる内容であったこと。最新の情報が得られたこと。腸内フローラのこと。とてもわかりやすかったです！(植木清佳さま)
- ・ 全然知らなかった情報が沢山出てきて大変勉強になりました。「甘味」が体を冷やす理由をもう少し詳しく知りたかったです。(鵜澤政弘さま)
- ・ ★資料…美しく見やすかった。メモに追われずに済んだなど、とても満足です。★講義…情報が豊富で、いろいろ学べてありがたいです。★インフルエンザや予防接種については、別枠で講座が1つできそうですね。(匿名希望)
- ・ すんなり頭に入っていました。全て今までの事も関連付いてるのを感じました。復習していかなければ、です！！蜂蜜の処方も初めて知りました。苦笑い。今日もありがとうございました。(中川なぎささま)
- ・ 腸内細菌が身体各臓器にとって重要なことが分かりました。4つのステップを一つ一つ子どもたちも一緒に実践してみます！冷えの種類がそれぞれどんな症状なのか、まずは整理したいと思います。インフルエンザのワクチンも、子どもたちどうするか悩んでいましたが、指標が今日分かったので良かったです。(西山瑞さま)
- ・ 必要な食材、また運動の意味や日々心がけることを学ぶことによって、毎日の生活が有機的になり、それが楽しいと感じます！(田中晴子さま)
- ・ よいことも、悪いことも、これまでの経験での細かな引っかかりが解消され、裏づけされていく点に満足しています。毎回、カタルシスがあるというか。(匿名希望)