



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2017年11月18日&19日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : 寿命を延ばすカロリーとの正しい付き合い方 - 脂肪と炭水化物って本当に悪者なの？

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	未回答
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

- すべてです、ひとつのこらず参考にして、自分、家族、身近な人たちに役立てたい。ゼロカロリーのことはショックでした。若い人たちがたくさん使っていて気になっていたから。(井上真由美さま)
- オメガ3、6、9の関係。グラスフェッド。(匿名希望)
- 脂肪と炭水化物についてとても詳しく教えて頂いたので、とても分かりやすく良かった。(匿名希望)
- 内分泌系は騙されて、脳は騙されないこと。本物を食べることの大切さ。(匿名希望)
- 注目すべきはカロリーではなく食品のもつ機能!!(匿名希望)
- 糖と脂肪の消化と代謝の違いがよくわかりました。脳の重さの約8%がDHA。オメガ9は体内で作られる。(匿名希望)
- オメガ3ばかりが良いと思っていた。豚肉の脂身を気にしていたが、今後は取入れたいと思う。ただグラスフェッドのものを選ぶ。(岩立晴子さま)
- 炭水化物は白いものはダメ。インシュリン抵抗性を起こすメカニズムについてとても役に立ちました。(匿名希望)
- 炭水化物と脂肪の役割。脂肪は悪者ではない。カロリーゼロ食品の恐怖。なぜ恐ろしいかよくわかりました。(織田千尋さま)
- 飽和の化学式。オメガ9は自ら作られる。インシュリン抵抗性の仕組み。肝臓君すごい!(中野真貴子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- お話のわかりやすさ、資料のパワポもとてもわかりやすかったです。楽しく集中して学べました。(井上真由美さま)
- 今まで疑問に思っていたことを聞いて良かった。(匿名希望)
- 食品のラベルを良く見て購入しなければいけないと身に沁みました。(匿名希望)
- 糖の摂りすぎ→血糖値↑→太ると、思っていたが、そんな単純なことではなかったのですね。「糖と脂肪の代謝の違い」の図はとてもわかりやすかったです。油のことも深く知れてよかったです。ココナッツオイルが注目されたことの原因が面白かった。(匿名希望)
- 飽和・不飽和についてよくわかりました。ありがとうございます。オメガ6が少しわからなかったので復習します。(匿名希望)
- 今回も内容が濃くてあっという間の授業でした。もう少し授業時間が長かったらと思います。(岩立晴子さま)
- インシュリン抵抗性があると、人間ドックで言われたましたが、医者には体重を減らせと言われただけでした。単にカロリーを減らすだけではダメだということがわかりました。(匿名希望)
- 毎回ですが、Whyをしっかり説明してくださるので、説得力があります。(織田千尋さま)
- 毎回、分かりやすいお話をありがとうございます。実行するのみ・・・ですね!(中野真貴子さま)

ご協力、ありがとうございました。