



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2018年2月17日&18日
Venue/Site 会場 : FOREST 7階
Training Topic 研修トピック : 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	欠席者	無回答
100%	0	0	0	0	1人	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2回目感じました。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す。やってみます！(戸張由布子さま)
- ・ 分かっていたけれど、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！！乳酸菌レンコン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)
- ・ レンコン乳酸菌の効果。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)
- ・ レンコンと乳酸菌が花粉症にGood(匿名希望)
- ・ 乳酸菌レンコンの作り方(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)
- ・ 乳酸菌レンコン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、乳酸菌レンコン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)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 乳酸菌レンコンを作ってみたいと思いました。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)
- ・ 明日から実践できるようにブレイクダウンされている+論文などのしつ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)
- ・ 満足なんですけど、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)

ご協力、ありがとうございました。