



Date 日付 : 2018年4月14日&15日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : サプリメントの功罪 - サプリよりも栄養バランスの良い野菜とは

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
92%	8%	0	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

- ・ 白菜が以外にマルチサプリメント以上だということ(大塚あきこさま)
- ・ サプリメントはキケン！。。。ということは何となく知っていたが、具体的にいろいろおしえていただいて、よかった。(石本工さま)
- ・ 表示内容をよく見なければいけないということを知ることができてよかったです。(匿名希望)
- ・ ビタミンEのこと。やはり食べ物から栄養をとる大切さ、とてもよくわかりました。(匿名希望)
- ・ オートファジーにおける落とし穴。人体での研究は未だという事に驚き。(石川肖子さま)
- ・ ホールフードを食べることが何万円もするサプリよりも体に良い事を改めて知らされました。化学物質がサプリ・ビジネスでは当たり前であることも改めて知らされた。(中野真貴子さま)
- ・ 高校生の時、ファミレスのジョナサンでバイトしていましたが、当時のメニューでクレソンサラダが年中あって、付け合わせも全てクレソンでした。当時、おいしさが分からずでしたが、何で15年近く前のジョナサンにそんなにクレソン手に入ったの？ナゾ。(吹留早紀さま)
- ・ サプリメントの添加物の多さと吸収率の悪さ。(匿名希望)
- ・ 店に売っているサプリはやはり怖い。表示ってあるけど、やっぱり見る人にかかっている。クレソンを食べたくなった。(清水英美子さま)
- ・ 元々サプリメントは摂っていないのですが、食べ物から栄養を摂ることの大切さを改めて実感しました。(高いお金を払ってサプリメントを身体に入れて、高い尿を出す・・・意味のない、体の負担になるだけ)(岩立晴子さま)
- ・ 信頼できるサプリメントは本当に少ない。効果のあるサプリメントでも摂り方によっては毒になることもある。(織田千尋さま)
- ・ 添加物の種類。ためになりました。(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。

- ・ どうしても必要なサプリメントを選ぶ際に役に立ちます。(匿名希望)
- ・ 自分が摂っているサプリメントをもう一度見直す必要があることがわかりました。マクロビで体調を崩し、普通の食事とサプリメントを摂り始めてから体調が改善したのでそのまま続けていましたが、食生活を整えて、サプリメントを減らすよう努めていきます。(織田千尋さま)
- ・ 化学物質、薬品名などドライな言葉が沢山とんでましたが、製品をチェックするのに重要なKeywordが学べました。(岩立晴子さま)
- ・ 普段サプリはあまり摂らないけど、気をつけようと思った。問合せとかもしてみようと思う。(清水英美子さま)
- ・ サプリメントを選ぶ際の注意点。(匿名希望)
- ・ カタカナ多くて難しかったー(吹留早紀さま)
- ・ 1年間、あっという間に終わりました。学びは定着してなんぼ！復習します。(中野真貴子さま)
- ・ いつも思う事だが、地に足の着いた、日々の生活の営みの積み重ねこそが、健康で幸福であるという事をつくづく感じています。その中に一人一人のカスタマイズな知識入れて行けば、本当に素晴らしいと思います。(石川肖子さま)
- ・ 健康管理をしていく上で、気をつけなければいけないことがたくさんあった。メリットとデメリットがわかりやすかった。摂っても良い人と、摂ってはいけない人のこと。安易なファスティングの注意点。興味はもっていたが、やらなくて良かった。(匿名希望)
- ・ 点数化された野菜ががることは、論理的説明ができるので、教えていただきありがたかったです。(匿名希望)
- ・ 情報満載。60分では短いです。(石本工さま)
- ・ サプリの怖い部分がよくわかった。(大塚あきこさま)

ご協力、ありがとうございました。