



Date 日付 : 2018年8月18日&19日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : がん予防になる野菜の食べ方 - 野菜の力を正しく引き出す調理と食事法

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
86%	7%	0	0	0	3名	7%

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ オートファジーとリソソームがよくわからなかった。ちよつとむずかしかった。プチ断食と朝ご飯。(匿名希望)
- ・ 野菜・食品の食べ方がわかった。(内城麻理子さま)
- ・ ヴィーガンの落と穴と野菜のいろいろ。(三上愛さま)
- ・ がんと食事がこれほど関連があることが深くよくわかりました。もっと学びたいです。(匿名希望)
- ・ 食べ方(調理法)・献立・組み合わせによって、がん予防になることがわかった。(岩立晴子さま)
- ・ 野菜の栄養成分(抗がん作用)(小林玲子さま)
- ・ スルフォラファンについては、知らないことが多く勉強になりました。(匿名希望)
- ・ ある酒類のお野菜は、魚がなくても発がん物質になること！(匿名希望)
- ・ 食品の食べ合わせ方、調理法は今夜から行うつもりです(匿名希望)
- ・ 持っている子は、やっぱり持っている(笑)。トロイの木馬ヨモギの考え方が面白かった。(小國肖子さま)
- ・ 野菜でも健康的に食べるためには、調理方法や食べ方を工夫しなければならない。がんになっても食事である程度がん細胞に働きかけることができる。(織田千尋さま)
- ・ がんの血管新生を抑制する食品がある。(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。

- ・ とても興味深い内容でした。実生活で少しづつ活かしたいと思います。ありがとうございました。(石井恭子さま)
- ・ 完璧なものはないということ。できない忙しい人はどうしようなど。生と加熱のバランスを考えなきゃいけない。(匿名希望)
- ・ 知識。オートファジーについて知ることができた。(内城麻理子さま)
- ・ もっと質問したいと思った。(三上愛さま) ⇒ **いつでも質問してください。**
- ・ とてよかったです！！すべて新しく知ったことばかりです。(匿名希望)
- ・ できるだけ野菜やフルーツを摂るようにしていますが、どうしても偏ってしまいます。今日のお話を聞いて、バランス良く、調理法を考えながら摂取したいと思います。大変勉強になりました。(織田千尋さま)
- ・ いつも非常に勉強になっています。(小國肖子さま)
- ・ 食事作りを義務のように感じて作っていたのですが、これからの食生活についての考え方を変えていこうと思いました。(匿名希望)
- ・ 野菜の食べ方、調理の仕方、のバラエティをもっと工夫しなければと思いました。「どうして」がとてもよく理解できました。覚えて実践！日本食の素晴らしさを再確認しました。お酒のこと、忘れないようにします。(匿名希望)
- ・ 知らないことがたくさんあったので、満足しました。(小林玲子さま)
- ・ 海の野菜と山の野菜を一緒に摂取することは、やはり良いのだと実感した。ごはんを炊く時に昆布一片を入れる。小さなことだけど、大切だと思った。(岩立晴子さま)

ご協力、ありがとうございました。