



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2018年11月

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	欠席者
90%	10%	0%	0%	0%	2名	3名

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- 食品の機能を知ったうえで食品を摂取することの大切さ(内城麻理子さま)
- 牛の良い点悪い点も知れて納得できました。世の中の食べ物もまた一度考え直すきっかけになった。知らないことも多く学びになった。(匿名希望)
- 食品の太りやすさ、太りにくさの原理がとてもわかりやすい。(後藤恵美子さま)
- トレハロースの影響(匿名希望)
- ゼロカロリーが糖尿病を引き起こす原因になること。(植木清佳さま)
- ゼロカロリーが糖尿病につながるということがひっくりしました。(白石由美さま)
- 炭水化物の代謝にビタミン・ミネラルがより必要ということ。食べた後、眠くなっていたので気をつけよう。(匿名希望)

オンライン参加者

- 一つに偏ったダイエット方法ではなく、やはり満遍なく食事をとること(玄米含め)が大事だと思いました。また、いかに私たちは、情報操作によってコントロールされているか・・(スポーツクラブのスイーツとか笑 ついつい手に取りたくなります)と改めて思いました。丁寧な食事を心がけたいです。(武川千絵子さま)
- ○糖と脂肪の消化と代謝の違い○ゼロカロリーが糖尿病を起こす仕組み、の内容が特に面白かったです。(小國肖子さま)
- わかりやすいお話して全般的に興味深く面白かった。カロリーよりも機能が大事であることの意味が、わかった。(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。

- 知らなかったことがあった。(匿名希望)
- 普段意識して食べているものについての詳細がわかった(植木清佳さま)
- カロリーについての情報をわかりやすく教えていただきました。ありがとうございました。(匿名希望)
- わかりやすくて良かった。(匿名希望)
- テキストがわかりやすい。新しいエビデンスが聞けた。(内城麻理子さま)

オンライン参加者

- 二時間くらい聞きたいといつも思います。本当にこの講座は楽しいですね。いつもワクワクして学んでおります。ありがとうございました。(小國肖子さま)
- ズームは初めてだったので慣れなかったのですが、内容が興味深く、難しい内容をわかりやすく理解できました。(匿名希望)