

食と健康セミナーオンライン2020 振り返りレポート(抜粋)

所属	#	本日のセミナーを通してサプリメントに対するイメージや意識は変わりましたか。	将来、栄養士や栄養教諭、あるいは食の専門家として、サプリメントとどのように付き合っていこうと考えますか。	本日のセミナーに関する感想や質問を自由にお書きください。
D2	A	今回のセミナーを聞くまではいくらサプリメントは悪いものではないと聞いてもやはり抵抗があったり、極力使わない方が良い物だと思っていました。ですが、早川先生がより具体的に詳しくサプリメントについて講義してくださったため、サプリメントのイメージに対して以前より良いイメージを持つことができ、また使ってみようと思うことができました。	私のようにサプリメントに対してあまり良い印象を持っていない人もまだまだ居ると思うので、その人達にもサプリメントは悪いものではないという事を伝えていきたい。また、サプリメントは悪いものではないと伝えると過剰摂取してしまう人やサプリメントばかり取ってしまう人が出てくると思うので、サプリメントは適切な量を取ることが大切だということや基本はバランスの良い食事からだとすることを伝え、普通の食事に足りないものをサプリメントで補うというあくまでも食事が基本という形で付き合っていきたい。	食に関わる職業ということで、今まで様々な勉強をしてきましたがサプリメントについてはあまり勉強をしてこなかったのが今回のセミナーでサプリメントについて知ることができ、とても勉強になりました。また、サプリメントだけでなくスポーツ栄養や美容についても知ることができ、知識を広げる事ができとても良かったです。これから栄養士として就職した際にも今回のセミナーで勉強した内容は深く関わっていくと思うので、今回のセミナーで勉強したことを就職してから活かしていきたいと思えます。
D2	B	今までの生活でサプリメントについて触れることは一切ありませんでした。サプリメントは食品ではあるけれど、あまり良いイメージはありませんでした。むしろ、CMやお店で売っているサプリメントは本当に体に良いものなのかと不安に思っていました。ですが、今回学んだことで結構サプリメントの働きは大きいんだなと感じました。セミナーを通して、サプリメントに対するイメージや意識は変わりました。	まず、栄養士でもサプリメントの指導はできるということを知りました。ですが、サプリメントの指導についてはあまり勉強をしていないので、的確な指導ができるかは分かりません。ですが、普段栄養指導を受けている対象者の多くは、何らかのサプリメントを日常的に摂取している場合が多いということを知りました。ですので、これからサプリメントの指導についてもできるように勉強していきたいと思えます。サプリメント栄養に関わる免許・資格はいくつかあることも知ったので取得を目指したいです。	最初に、早川先生の経歴に驚きました。管理栄養士以外にも様々な資格を取得されていてすごいなと思えました。また、スポーツもできるというのもすごいなと思えました。早川先生の説明はレジュメにそって分りやすかったです。サプリメントにはそこまで詳しく知らなかったけれど、今回の早川先生の説明を聞いてサプリメントについて興味が湧きました。これまで日常生活の中で関わりがなかったサプリメントについて、もっと深く知りたいと思いました。今回はありがとうございました。
D2	C	元々サプリメントは良くないあんまり飲むなと言われているので良いイメージは無かったけれど、使い方を間違えさえしなければ自分を助けてくれるいいものなんだなとポジティブなイメージに変わりました。	今まで勉強してきたサプリメントに対する正しい知識を自分で正しく使うためにだけでなく、このご時世だからこそより周りの人達にも間違った知識で誤った使い方をしないように伝えていけるようにもって知識を深めていけたらなと思えました。	バランスの良い食事で栄養を補給するのを大前提に、どうしても特定の栄養が不足してしまったり多く摂りたくてもなかなかとれない栄養もあつたりすると思いますが、そんな時にこそ正しい使い方健康になれるように、してあげられるような栄養士になりたいなと思えました。
D2	D	私は最初サプリメントに対して良い印象しかありませんでした。私は日常的に、毎日、亜鉛を1粒とビタミンCを1粒のんでいます。のんでるのですが、カプセルなので、少しにおいなどもきつくて飲みにくい日もあります。今日の講義を受けて、サプリメントには様々な種類(粉末、チュアブル、タブレット、パル等...)があることを知り、飲みやすい自分に合ったサプリメントを探したいなと思えました。	最初は、サプリメントに対して抵抗感がある方もいると思うのですが、もし、病院に務めた場合は患者さんなどに、サプリメントは決して悪い物ではなく、適切な飲み方や、サプリメントには目的別によって使い分けられることなどを教えて、サプリメントは悪いものではないことを伝えたいです。また、自分自身も、適切な健康食品と医薬品をしっかりと見分けられるようになりたいと思えました。	サプリメントの吸収速度と摂取のタイミングの話のときに、実際に自分がダイエットなどをしようと思ったときに使えるなと思えました。また、体脂肪率が低ければいいと思っていたのですが、そういうわけではなく、しっかり栄養のある体である必要があることを知りました。また、1ヶ月で1キロやせるのと、1週間で1キロやせるのでは、ストレスが関係しているのが分り興味深かったです。
D2	E	サプリメントに対してあまり良いイメージを正しく持っていなかったのが今回のセミナーでとても良い活躍をしていると聞いてびっくりしました。サプリメントアドバイザーは聞いたことはあったのですがあまりびんと来ていなかったのが説明していただけてとても大切な資格だと理解することが出来ました。前向きに検討したいと思えます。	アスリートやモデルなど一般の方とは目指す体型や食生活が少し違っているのでも栄養バランスを整えるのが少し大変そうだなと思っていましたが、サプリメントを摂取することでもちろん食事の量を減らすのが1番ですが、比較的楽に栄養バランスを整えたりすることが出来るようになりました。これから就職してからアスリートの方々に栄養指導する時は気をつけたいです。	先生の冗談も混じりながらも楽しく受けさせて頂けました。あまり今までサプリメントに触れる機会がなく、しかし、サプリメントアドバイザーの資格の取得をおすすめされていたのでサプリメントのことを教えていただけて参考になりました。これから需要が高まっていき、栄養士と一緒に持っているとても貴重そうだなと思えました。
D1	F	今日の講義を受講するまでは、通常食が基本で、いくらか補助食品と言っても怖いもの(副作用や体に悪影響)が入っているのではないかと感じていたのですが、食事の献立を工夫しても栄養素欠乏が避けられない生活事情や病状のある場合は有用であることがわかりました。使用する場合はどのようなことに注意し、理解しておくことが大切だと知りました。	サプリメントに対する先入観や偏見があるため、サプリメントを科学的根拠に基づき十分に理解し、サプリメントに関する専門知識や学びを深めたいです。また、サプリメントを複数服用している人や1日に何回も服用している人の体への影響はないのか、また、工夫した献立で足りない栄養素をサプリメントで補助できるのかをきちんと理解した上で向きあいたいと思えます。	今回のサプリメントを受講するまではどうしても先入観や偏見があり自ら勉強しようとする意思がありませんでした。また、服用するとサプリメントばかりに頼るようになったり、副作用や体に悪影響をもたらすのではないかと服用することは心配でしたが、工夫した献立でも補えない栄養素や病状の場合は有用としていると聞き、サプリメントについて、知識や学びを深めたいと思えました。
D1	G	私はたまにサプリメントを服用するのですが、サプリメントだけに頼ってはいけないことはなんとなく認識していましたが、今回セミナーをしていただき、食事と一緒に摂るときにいくつか注意点に気をつけられ安全なものだとわかりました。野菜や果物を多めに摂ることで毎日の栄養を補うことは難しいので、そういった場合はサプリと一緒に使って健康を保ちたいです。	今回のセミナーで多くの一般人がサプリメントを服用してるとわかりました。今はドラッグストアやコンビニエンスストアにも売っているので手取りやすいのだと思えました。サプリメントの良いところや悪いところを頭に入れた上で相手無理なく栄養指導していこうと考えています。	今回初めて一般女性の体脂肪率は20~30%が通常だと知りました。日本人は痩せていた方が綺麗だと考える人が多い傾向にあるようです。体脂肪が多すぎても少なすぎても体に悪いので低ければ良いとは考えず、体重を減らす際には気をつけたいです。
D1	H	サプリメントは特に"2粒で1日分の野菜がとれる"などの表示がされているものもあり気休め程度だろうなと思いき、あまりいいイメージはありませんでした。しかし今回の授業を通して、栄養士がサプリメント指導をしていることを知り、適切に使用すれば普段の食事だけでは摂取しきれない栄養素を補えることが分り、わたしも有効に活用してみたいと感じました。	患者さんに適切な栄養指導を行った上で、それでも補いきれないがんの栄養素を正しいサプリメントの使い方も指導しながら有効に活用したいと思えました。講話を聞いてサプリメントについての興味も深まったのでこれからの授業や今回のような講話でサプリメントに関わる知識をもっと深めて、的確に正しい情報を患者さんに伝えられるようになりたいです。	早川先生の講話で一番印象深いのは「私たちは100%自分が食べたものでできている」ということばです。当たり前だけど本当にその通りだと感じました。自分の体が健康であったり偏った生活で悪影響を及ぼしたりするのでも全て自分の生活に関わるのだからと改めて思いました。極端なダイエットをする人が多けれど、そうさせているのは適正な体重、体格であるのにもっと痩せなければいけないという考えがあるからだとわかり、そういった点でも患者さんが健康的な生活を送れるような指導ができる栄養士になりたいと講話を受けて強く感じました。
D1	I	今回のセミナーを通して、一般的な生活をしている人なら食事で補えるため、サプリメントは必要ないと分りました。食事が人の100%を構成し、食事・睡眠・運動全てをバランスよくする事が重要だという話もあったので、サプリメントで解決しようとするのではなく、使用する場合は自分自身の状況も考慮しなければならぬと分りました。	食事が人の健康に深く関わっているという事が分かったので、サプリメントの知識もない状態で人に指導する立場になるのは危険で、食に関わる仕事には責任があると思えました。サプリメントを使う方に正しい知識を持って対応し、疑問を持たせたまま終わらせず、説明出来るくらい自分自身が理解する事が大切だと思えました。自分もサプリメントを使用する場合は本当に必要か考えたいと思えます。	今回のセミナーでは、サプリメントの正しい利用方法などを教えて頂き、成分の量の違いや、どの様な時に効果的かわかりました。広告ではただ痩せるなどの情報や、いくつかの成分に絞ってこれが多く入っているからいい、などのものも多く、自分は全体的なバランスを見られていなかったの分り、使用する場合は自分の状況などと合わせて考えたいです。