

No.	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。
D2-A	サプリメントは実際そこまで大きな影響はないと思っていたが、今日の先生のお話でサプリメントを服用した次の日にはケロツと長年悩んで痛みがとれた人がいるという話を聞いて驚いた。また、サプリメントを買う際はGMPマークやISO 9001を探すように意識して買ってみようと思った。去年や授業でサプリメントについて触れてそこまでイメージや意識は変わらないが、サプリメントは「補助食品」という意識を持っていたいと思った。	サプリメントに対していいか悪いかどっちかの立場で向き合うのではなくその人にとってはどうしたらいいのか、間違っている知識ではなく正しい知識を教えてあげられる栄養士の視点で向き合っていきたい。また、私は食の専門家という立場から食の面から支えてそれでも何らかの事情で摂取することができない栄養素などをサプリメントに頼るとい風にしたかった。
D2-B	今日の講義を通して、サプリメントの良さを知ることが出来ました。私自身もビタミンのサプリメントを飲んでるので、サプリメントにはとても興味がありました。しかし、サプリメントには自分に合う、合わないがあると知ったので今飲んでるサプリメントをよく確認して注意しながら飲んでいきたいと思いました。今後もサプリメントの使用用途、使用量をしっかり守って服用したいです。	今回のセミナーで学んだ、治療中に勝手に使用しないことや、なるべく日本製のサプリメントを使用するなど正しい服用のしかたでサプリメントと付き合っていきたいです。また、これからサプリメントを使用したいと思っている人にこのような情報を伝えられるように栄養士としてサプリメントについてもしっかり学んでおきたいと思います。
D2-C	個人的に濃縮されたサプリメントが一番良いと考えていたので、肝臓・腎臓・代謝機能を疲弊させないことがあり、溶けないで付着するケースがあると聞きすごく驚きました。そして、一粒に何種類もの素材が入っているサプリメントを摂取するのがいいと考えていたのですが、それだと素材同士が邪魔しあいすべてが100%プラスにならないと聞き、そのようなことがあるんだなと思いました。これからサプリメントを摂取する場合には自分に合うのかしっかり見極めたいです。	食事で補いきれないといわれている鉄剤・葉酸・エクオールを摂取する点に関してはサプリメントがとても有効だと思いました。ですが、他の成分に関しては栄養士としてしっかりとした食事で摂取していきたいなと考えました。卒業後は保育園の栄養士として働きたいと考えていて、園児の成長に大切な時期なのでより一層献立には気を使わないといけないと深く思いました。
D2-D	スポーツ選手にも使う人が多いと思いますが、大会前のドーピングなどが関係してくると使い方はとても難しくなってくるのかなと思いました。スポーツ選手だけではなく、女性でもビタミン剤を飲んだりしてる人が多いと思います。その中でも、ちゃんとした使い方を理解して、使用することは大事なことだとおもいました。大人だけではなく子供も使うケースがあると思うと理解を深めていかないといけないと考えられました。	献立を作成していく上でどうしても足りない栄養素だったりが出てくると思うので、サプリメントはどんな時に使えばいいか、使用上の注意だっりの知識を深めていかなくてはいけないと思いました。主に使う人は若い世代になってくると思いますが、その中でもちゃんと使用上の注意などをわかってない人が多くいると思います。そこで栄養士や食の専門家がどんな時に使うべきかサプリメントの使用を使うべきなのかをよく考えなくてはいけないと思いました。
D2-E	だいぶ変わりました。サプリメントは“完全”というイメージがありますが、今まで使用していたものでアスリートのドーピング反応があったという話を聞いて、色々な要因がありある意味“不完全”なものなのではないかという印象が変わった。とても便利で生活に馴染みやすいものだが、今回のお話を聞いてサプリメントとは本当はどのようなものか知ることができた。	例えば、患者さんがビタミンC不足だからビタミンCのサプリメントを飲んで下さい。と簡単に言えるものではなく、その人の状態が本当にその栄養素を欲している、何かしらの症状があればどのような原因で体に変化が起こっているのか知らなければ軽率にサプリメントを勧めることはあまり好ましくないと今回のお話を聞いて思ったので、患者さんが本当に必要なものなのか考えることを忘れないようにしようと思った。
D2-F	サプリメントをダラダラと使用しないということを知り、自分の中でサプリメントは、継続的に飲むものというイメージがあったのですが、症状や変化などを記録することが必要ということを知り、病院で貰う薬のように慎重に摂取しなければならないということがわかりました。また、1粒で何種類もの栄養が摂取できるというものは便利で良いというイメージがあったのですが、全てが100%プラスになるわけではないということを知り、どの栄養素が重要なのかを考え、自分の体に必要なものを摂るべきだと感じました。	栄養指導をする側として、グレープフルーツとカルシウム拮抗薬、ビタミンK(納豆やクロレラなど)とワーファリンの関係など、栄養士は知っていても、一般の方は知らずに食べてしまって効果を妨げてしまう可能性があるということを知り、使用しているサプリメントの確認は必須だと感じました。また、なぜそれを食べてはいけないのかを理解してもらうために栄養士が説明する必要があると感じました。
D2-G	私自身もビタミンCや亜鉛のサプリメントをのんでいたのが無闇に摂取しないで、どのような効果があるのか、効き目があるのかなどをしっかりと調べてから摂取しようと思いました。また、サプリメントだけで食事を済ませる人もいるけど、出来ればきちんとした食事で栄養を摂り、足りない分だけをサプリメントで補ってあげるといいことがわかりました。	私はあまりサプリメントをお勧めはしないと思います。なぜなら、基本は自分たちで作った食事から栄養素を補給してほしいですし、サプリメントは、そこで補えなかったぶんの栄養素の補給に使って欲しいと思っています。また、サプリメントを飲む時には何粒までという規定をきちんと守ってもらえるような説明を言えるようにサプリメントに詳しくなりたいと思いました。
D1-A	サプリメントが医薬品でなく食品であるとは分かっていたが、サプリメントにも種類が多くあり、自分で選び抜かなければいけないのだということを知り、改めて確認した。使ってみただけでなく、1度やめてみて効果があるのか無いのかを確かめたり、しっかり知識を持った人の助言を参考にしたりすることも大切だと思った。さらに、国によってもサプリメントの使用に関する考え方が違うことも知った。	+αという考えのもと使用することに対して悪いとは思わない。しかし、サプリメントを使用したからといって100%の確率で100%の人に対して効果がある訳では無いし、反対に体の調子が悪くなることも考えられる。プラセボ効果を感じている人は、それが本当に効果があるのだと信じ込んでいるはずであり、中々辞めさせることは出来ないと思う。そのため、一人一人としっかり話をし分けやすく伝えられるような知識を私たちが身につけていくべきだと考える。
D1-B	サブリは自分の足りない栄養を補ったりすることができるが、サブリにも品質の違いや信頼できるメーカーを選ぶこと、GMPマークなどサブリを選ぶ際には製品が安全なのかを確認することが重要だと知った。サブリを使用するときは説明書を読み機能性や効果を理解することで自分には本当にこのサブリが必要かを考えることも大切だと思った。このようなことを知ってサブリに対するイメージや意識が変わった。	自分自身が今回のセミナーで知らないことが多かったので、一人ひとりがサブリの正しい知識や自分に必要なサブリを使用できるようにすることが大切だと思った。生涯にわたって健康で過ごすためにもサブリの機能性や効果など多くの人に知ってもらいサブリの摂取の仕方など正しい使用方法を広められるように、これからも自分の知識を増やし適切なアドバイスをできるように勉強していきたいと考える。
D1-C	今まではサプリメントを摂れば食事から栄養はとる必要はないのではないかという考えを持っていました。ですが今回のセミナーを通してサプリメントは必要以上に摂ると身体に良くないなどの事を学びました。サプリメントを利用する前に毎日の食事から野菜や、ビタミン、たんぱく質などを摂るようにしていきたいです。そして、薬とは全くの別物だと言う事も学びました。	将来、病院管理栄養士として働きたいと考えているのでサプリメントのことを十分に理解していきたいです。薬とは全くの別物だということ、摂取しすぎると身体に逆に良くないということ。理解しないと患者さんにサプリメントの摂りすぎで入院をするということももしかしたらあるかもしれないので十分に理解して患者さんと接していきたいです。
D1-D	私は今までサプリメントや栄養ドリンクといった食事以外で補う食べ物にあまり良いイメージがなく、ほぼ摂取したことがありませんでした。ですが今日のセミナーを聞いて、100%悪い訳ではなく正しく使用すれば、自分の身体に良い影響を与えてくれるものだと感じるようになりました。積極的に服用するという言い方だとあまり当てはまらないとは思いますが、自分に足りない栄養を過剰症にならない程度に補えれば良いと思いました。	今回の講義を通して私は、食事で補えない部分をサプリメントで補う付き合い方が良いと思いました。現在、ダイエットをするために食事をしない選択をして、サプリメントで補おうという女性が増えています。しかしそれでは栄養バランスが崩れたり、過剰症を起してしまう可能性が少なからずともあります。なのでサプリメントと上手に付き合うために、必要最低限のものや自分にとって本当に必要な栄養を冷静に判断し、飲みたいと思います。
D1-E	私は今までサプリメントや栄養ドリンクといった食事以外で補う食べ物にあまり良いイメージがなく、ほぼ摂取したことがありませんでした。ですが今日のセミナーを聞いて、100%悪い訳ではなく正しく使用すれば、自分の身体に良い影響を与えてくれるものだと感じるようになりました。積極的に服用するという言い方だとあまり当てはまらないとは思いますが、自分に足りない栄養を過剰症にならない程度に補えれば良いと思いました。	今回の講義を通して私は、食事で補えない部分をサプリメントで補う付き合い方が良いと思いました。現在、ダイエットをするために食事をしない選択をして、サプリメントで補おうという女性が増えています。しかしそれでは栄養バランスが崩れたり、過剰症を起してしまう可能性が少なからずともあります。なのでサプリメントと上手に付き合うために、必要最低限のものや自分にとって本当に必要な栄養を冷静に判断し、飲みたいと思います。
D1-F	ダイエットサプリメントの広告を見かけることが多く、効果がすごいなどと動画で見ることが、本当に飲んで-10kg痩せるなどあるのかと思いましたが写真などを利用して信じ込ませる動画を見ました。今日の講義で、小さな字に大切なことが書いてあり、サプリメントを服用しながらBMI25~30の方を対象に期間中1900kcalの食事で9000歩の運動を実施した人結果であったとありました。これはサプリメントの効果だけではなくダイエットの成果であると分かり、しっかりと正しい情報を吟味しなければならぬと感じました。	サプリメントが食品であることを知り、サプリメントが体の調子を整える効果があり、サプリメントは手軽に摂取することができますが、足りてる場合も多く、過剰症など飲み続けることは良くないと分かったので、できるだけ食品から摂取するようにすすめることが栄養士として重要なことであると思いました。個食の問題に対しても食の大切さ楽しさを伝えていかなければならないと思いました。
D1-G	サプリメントは飲みすぎるとダメとは知っていましたが、自分の中で大丈夫と思う自分がいたので今日のセミナーで注意すべきなんだと改めて知ることができました。また、治療(服薬)を妨げる結果になる食品があることもわかりました。自分でサプリメントを選ぶ時何がいいのか分からないことが多いので、うっかりドーピング情報の個人輸入は危ないと考えた方が良くいかもという考えがあることもわかりました。軽い気持ちでサプリメントを選ぶのではなく本当に正しい情報なのかと考えて選ぶことが大切だと感じました。	自分が不足している成分だからと使用するだけでなく、自分の食事の栄養を考えて処方すること必要とされています。これからのサプリメントは健康のために偏食で病気になることが多い現代の若者のためにサプリメントも栄養の1つとして考えて食事を作るという形で付き合っていくべきだと考えています。しかし、栄養だからと乱用する訳ではなく、妊婦では葉酸が重要な役割があり、セミナーでも紹介してありましたが高齢者が関節に痛みがありVB12を飲んだことで痛みが緩和したという話がありました。個人の必要な栄養素は様々であり、自分に合うかどうか分かりません。そこで食に関する私たちが患者の食事では補えない栄養をサプリメントで補うことが出来ることを説明し、新しい食事の形として広めていかなければならないと考える。また、アドバイスをする時に大切なことを伝える義務があると私は考えます。