

【アンケート:食と健康講座:知って得するまゆ先生のお話】

日 程 : 2017年10月14日(土)13:30~15:00

場 所 : ガンピー穀物倉庫 農村カフェ「結」

参 加 : 30名(広島・神戸企業様2名含む)

タイトル : 秋は排泄の季節!「肺と大腸を労わり脂肪と塩分にさようなら」

●感想や質問をお書きください。

- とてもいい勉強になりました。いろいろ勉強になりました。
 - 分かりやすかったです。自分自身続けようと思います。
 - 良いお話を聴かせて頂きありがとうございました。
 - 便秘で薬をのんでいますので、食事に気を付けていきたいと思っています。
 - 多数の方が来られていてびっくりしました。
 - 質問にもたくさん答えて頂き、ありがとうございました。
 - 食品にはとても気をつけていますが、今一度頑張って体調を整えたいと思いました。
 - 田中店長の思いが伝わり、今後も参加したく思いました。
 - 今回が初めてでしたが、是非、次回も参加したいと思いました。
 - 夏にも来ましたが、細かくお話して頂き、とても勉強になっています。
 - 4歳の息子が気管支が弱く、夫が腸が弱いので、とても参考になりました。
 - ごぼう茶の試飲、れんこんポタージュの試食もおいしかったです。
 - 現在88歳です!楽しかったです!今後活かして生きます。
 - チラシを見て、いつも参加したいなあと思いながら、はじめて参加しました。体の為に良いことを教えて下さり、ありがとうございます。
 - 生活に直結するからだと食の話の分かりやすく聴かせて頂き、ありがとうございました。食生活を一部見直す機会にさせていただきます。
 - 二度参加させて頂きましたが、いろいろ勉強させて頂いて助かっています。
 - とても速いテンポ・・・良い話を聴かせて頂きました。
- もう少しゆっくりお話し頂けたらと私個人の意見ですが・・・頭が回らない部分もあります。

- ・体が冷えると痰が出るのですが鼻からのどに落ちてくるのが分かるので、後鼻症かと思いい耳鼻科に行ってみようと思いますが、正しい判断でしょうか？

●今後、健康講座で聴いてみたい内容があればお書きください。

- ・なんでも聴いてみたいです。
- ・季節に合った食べ物の講座を是非お願いします。
- ・心臓が良くなる食べ物や、良くなること
- ・十二指腸が良くなる食べ物や、良くなること
- ・かんきつ類などビタミンの摂り方を聴いてみたい
- ・風邪対策の講座を受けてみたい。
- ・腎臓について・・・今は落ち着いていますが主人が腎臓が悪いので。
- ・息子の喘息とアトピー
- ・鼻炎対策を教えてください
- ・アロマオイルの講座を受けてみたい
- ・今春3月で60歳になりまして、夏は汗が背中の辺りに沁みたりピリピリするようになりました。次回は「皮膚のトラブル」について講義をしてほしいです。
- ・血圧について・・・昔は年齢+90が平均値と言われていましたよね。基準値が近年どんどん上がり上が140になり、降圧剤を飲む人が増え、逆に脳梗塞が増えている気がします。血圧って薬で下げていいのでしょうか？

以上