（2021年 4月 7日）　ワークショップ/セミナー（ 食アスリート ベーシック 座学講座 ）

感想　及び　メッセージをお願いいたします。

・体が食事でできているという事を深く知ることができました。

親御さんに伝えて、うまく子供に食事をさせていただけるように

指導できたらいいなあと思います。

2019年2月18日分
に続きます

（2019 年 12 月 18 日）　ワークショップ（食アスリート アドバンス講座　）

感想　及び　メッセージをお願いいたします。

これまで教えて頂いたベーシック講座を基本に、内容を改めて詳しく学べて、復習のようでとても楽しく感じます。
本講座を受け始めて以来、これまで以上に"パンよりお米"という食事を摂るようになりました。
が…年齢のせいか、痩せなくなってきました。
健康的な生活を心がけます。

（2019 年 12 月 18 日）　ワークショップ（食アスリートアドバンス講座　）

感想　及び　メッセージをお願いいたします。

ベーシック講座からの知識を更に深くほり下げて、楽しい講座でした。

2019年11月1日分
に続きます

（令和元年 11 月 1 日） ワークショップ（ アスリート ・ライフスタイル ）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

食事だけでなく 入浴・睡眠の重要性を
学ばせて頂いた。
生活として、全てつながっている事を改めて認識しました。
当たり前の事が当たり前に出来ていない生活を
見直すきっかけにしたいと思います。

（ 2019 年 11 月 1 日） ワークショップ（ アスリート ライフスタイル ）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今日はライフスタイル（生活習慣）のお話しで、
体温を上げる為の生活スタイルを軸にわかりやすく、自身の生活を
見直す良いきっかけにもなりました。
かけはなれて悪い習慣は無いものの、就寝のタイミング等、
改善したいところもありました。
ありがとうございました。

2019年10月17日分
に続きます

（ 1/9 年 10 月 17 日） ワークショップ（ 食アスリート ベーシック ）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

普段の行動、忘れっぽいことや、集中力のなさ、便の具合などの理由がわかりました。

噛むことによって改善されるといいなと思います。

ご飯の量は足りていましたが、これから朝食をがんばって和食に変えていこうと思います。

本日はありがとう御座いました。

（令和元 年 10 月 17 日） ワークショップ（ 食アスベーシック ）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

個人的にお米が大好きなので お米とおみそ汁の組み合せは 自分のライフスタイルにピッタリで 米トレに出会えて 今回の食アスリートのベーシック講座を受講できて良かったと思います。息子がアメフトをする事になったので 食を一から考える機会を持てた事。それをキャンスにして少しずつ学んで行けたらと思っています。

もっと知りたいと思いましたしとても参考になりました。

2019年9月19日分
に続きます

（2019 年 9 月 19日） ワークショップ（ アスリート ライフスタイル ）
（第1回）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

咀嚼の大切さ、腸内環境を整える事の大切さを改めて教わりましたが、全て話がつながってるので、とても楽しく学べて良かったです。
ストレッチ（ヨガ）も気もち良く、日頃から通っているヨガの際にも、今日の内容を意識してみたいと思います。

（2019 年 9 月 19日） ワークショップ（ アスリート ライフスタイル vol.1 ）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

○ 噛む力による咀嚼力を高める事で期待できる効果がたくさんある事を知れたので、今後も意識して食事中の噛む動作を行ってみようと思いました。

○ ストレッチもすっきりと気持ち良く、時々は家でも行ってみたいと思います。

2019年7月31日分
に続きます

（　　年　7 月 31 日）　ワークショップ（食アスリート ベーシック講座　）

感想　及び　メッセージをお願いいたします。

今の息子の食の好み、私自身の好みから見ても
とても取り組みやすい食事なので、
しっかり実践したいと思います。
まだまだ学びたい事があるので、引き続き
よろしくお願いします。

（ 2019 年 7 月 31 日）　ワークショップ（食アスリートベーシック講座NO2）.

感想　及び　メッセージをお願いいたします。

前回のNo1から深く掘り下げて頂き、全体としてつながったので
よく理解できました。
ありがとうございました。

2019年7月18日分
に続きます

（R1 年 7 月 18日） ワークショップ（食アスリート ベーシック講座 ）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

「食」という 生きていく上で 最も必要な ことを、日常生活を振り返りながら学べて とても楽しかったです。 知ってるようで知らない、分かっているようで分かっていない ことが たくさんでしたが、中1の息子でも 興味が湧く話で、一度聞かせてみたいと思える内容でした。
まだ この先のことを学ばせて頂きたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

「噛む」ことの 大切さを 学びましたが、私自身が ほぼ 噛んでませんでした。 ごめんなさい（笑）

（2019 年 7 月 18 日） ワークショップ（食アスリート ベーシック講座 ）

感想 及び メッセージをお願いいたします。

既に知っている事と 新しく教わった事、聞いた事がある お話を 融合し、納得いく 興味深い内容でした。

おしまい