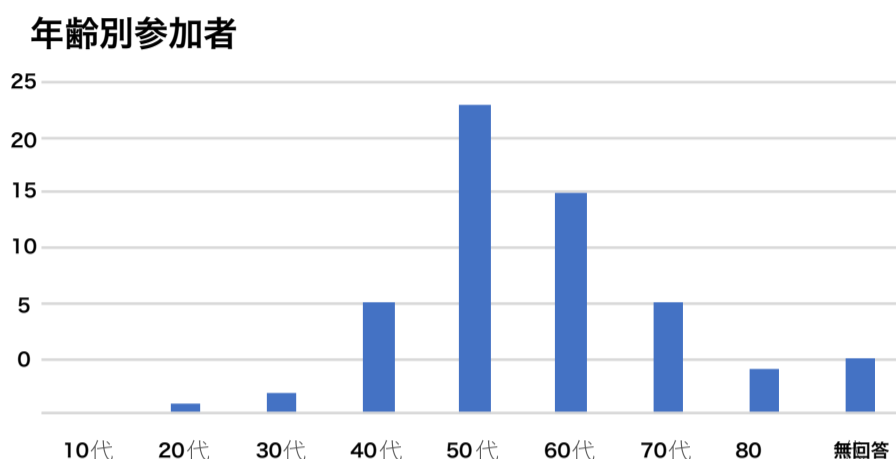
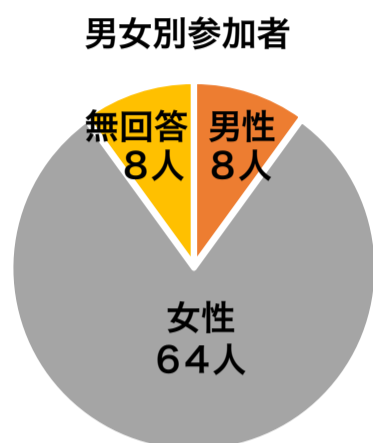


# 「命の食事」南雲吉則先生講演会 健康意識に関するアンケート集計

10/20日曜日 13:00-15:00 於:とちぎ健康の森 とちぎ生きがづくりセンター 講堂

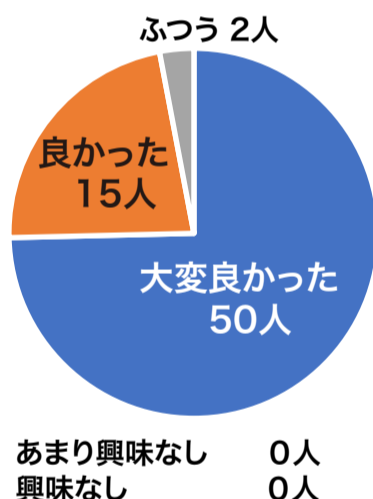
講演会参加人数 119名 (スタッフ・関係者を除く)  
アンケート記入人数 80名 回答率67%

## 講演参加者



## 講演について

### Q1.講演内容はいかがでしたか?



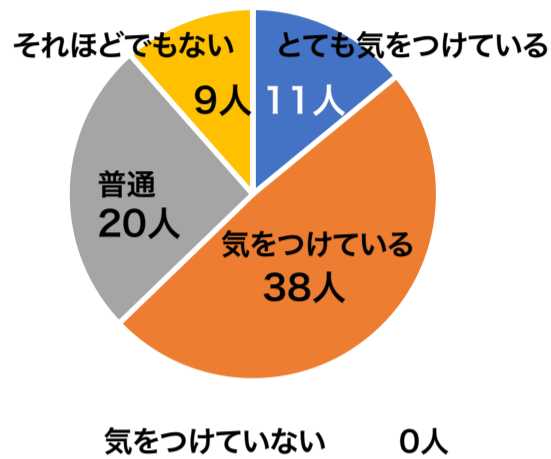
### Q2.1 印象に残った内容はなんですか? 順不同・重複あり

- ・食事の大切さ ・父親の話 ・食事の話 ・紫外線は悪くない
- ・嵯峨崎さんの強さ ・野菜と果物の違い ・色素に関する話
- ・親をものすごく尊敬していることに感心
- ・自分に置き換えて子供に尊敬される生き方をしたい
- ・南雲先生の幼少期から現在のご両親を思う話と魂の話に涙が溢れました
- ・ビタミンD欠乏症の原因 ・思考について ・生きて同胞を守る
- ・南雲先生の話 ・写真を使った先生の話の上手なこと
- ・先生が今に至った先生のごことが少し分かりました
- ・陽に当たることは悪くない ・食事・食品は大切
- ・色と食事と生命の必要性 ・魂と魂の触れ合いの話
- ・ビタミンD不足ががんその他の病気を増やすこと
- ・日光浴。日向ぼっこをする ・食事、食品の話は反省しかありませんでした
- ・脳、心、魂の考え方・魂=DNA 握手による魂の共震
- ・心は自律神経だという事 魂DNAと脳の束縛の間で揺れている
- ・ビタミンDの大切さを実感しました ・食事と運動が大切 ・全てよかつ/
- ・具体的な事例が良かった ・先生の食事に対する思い
- ・南雲先生のお人柄と熱意・命の食事ということで病気になる前にそうならないように食事をきちんとする大事さ ・たくさんあって決められない
- ・ストレス 糖質カットについて
- ・日々の食事が大切だということが学ぶことができました
- ・人とのコミュニケーションと自分自身を知る
- ・小さい頃の話からいろいろ想像でき生活背景が分かり楽しかった
- ・トークセッション(乳がん治療)本音トークで大変良かった
- ・先生は素敵なお両親に育てられ今この場にいらっしゃる
- ・人との出会いそして愛ある食事、健康に生きるためには何が必要かを改めて考えさせられました ・お母さんの話
- ・食品の色によって栄養素を考えることができて面白い
- ・油に関して。積極的にオメガ3含有のものをとることで健康にいられる事
- ・紫外線を浴びようという話でした ・オメガ3 ・先生の幼少期
- ・シミの原因は紫外線ではないってこと ・南雲先生の母、父の話
- ・食の大切さを再認識しました。実践することが大切です
- ・全て良かった。先生が立ったままの話が面白く飽きることがなかった。
- ・自分の体は自分で守る。食事と運動! ・魂 生きる 生きて同胞を守れ

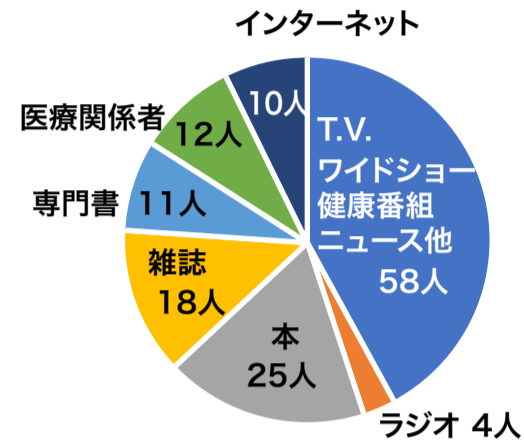
## 「命の食事」南雲吉則先生講演会 健康意識に関するアンケート集計 2

### 健康について

Q3.ご自身の健康にどの程度気をつけていますか？



Q5.健康に関する情報をどこから入手していますか？



Q4.日常生活の中で気をつけていることは？

#### 食に関すること

- ・白米を食べない 2
- ・加工肉を食べない または減らす
- ・酵素玄米や野菜・豆乳などを摂りなるべく動物性食品を控えています
- ・料理時、油、調味料、バランスの工夫、タンパク質の入れ方
- ・できるだけオーガニックでwholefoodをとる
- ・塩分の摂り過ぎに注意している ハム・ソーセージ・ラーメンは食べない
- ・塩分控えめの醤油、みそを使用
- ・三食を規則正しく 2
- ・食事のバランス 2
- ・食事に気をつけている
- ・産地・農薬・化学調味料などの正確な情報を得る事が難しくなっている
- ・野菜を多く 良い油を使う
- ・糖質はなるべく摂らないようにしている
- ・野菜をしっかり取る
- ・食事バランス 特にタンパク質をとる
- ・玄米食を食べる 3
- ・自分で作ったものを食べる
- ・食品を選んでいる
- ・昼食はお弁当持参 食べ過ぎず足りないと思うところでやめる
- ・油を選んでとる すのに入ったおかずを必ず作る
- ・食材をできるだけ多く使うようにしている
- ・できるだけ油を取らないように注意している
- ・これから甘いものを気をつけます
- ・野菜不足にならないように心がけるが難しい
- ・野菜と果物をよく食べる
- ・国産の野菜 できれば無農薬 黒毛の和牛 作り手の見える肉、野菜を食べよう心掛ける
- ・野菜から食べる
- ・野菜中心の食事
- ・揚げ物 食事サイクル
- ・食事を少なめにする
- ・バランスの良い食事に気をつけている

#### 運動に関すること

- ・徒歩 運動 継続的な指の運動(弦楽器)
- ・運動するようにしている
- ・ヨガ教室を開講しています
- ・毎日1時間半の運動
- ・毎日出来る範囲でのウォーキング
- ・できるだけ歩く 週に2回は運動
- ・ピラティス、エアロビ、ヨガ、ウォーキングなど続けている
- ・体を動かす
- ・体操をしている ウォーキング週3回
- ・なるべく動く 楽しく働く
- ・体を動かす(スイミング週3~4回行っている)
- ・有酸素運動 歩く
- ・定期的な運動(週1回以上のスポーツジム)
- ・良い姿勢でのウォーキング
- ・継続的な運動

#### 生活習慣に関すること

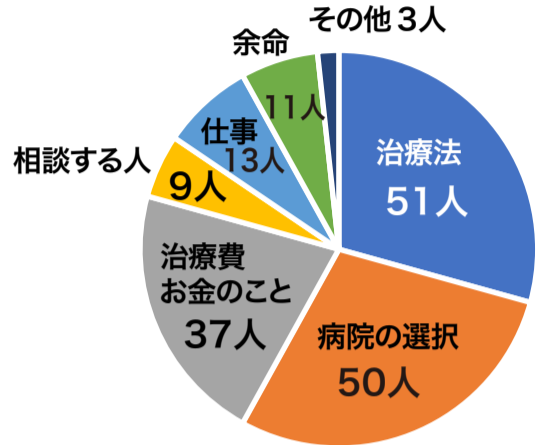
- ・質素な生活
- ・何事も無理をしないこと
- ・瞑想しています。魂とつながる時間
- ・食生活・運動に気をつけています
- ・白湯をのむこと
- ・睡眠の質
- ・ストレスを溜めない
- ・規則的な生活
- ・良い睡眠をとること
- ・遅い時間に食事をしない
- ・電磁波をできるだけ避けたいと思う
- ・マイナス思考を改めプラス思考へ
- ・薬を飲まずに自己管理
- ・添加物、農薬の少ないものを
- ・日光を浴びる
- ・早寝早起き
- ・21時以降食べない
- ・朝食をしっかり食べる
- ・肌が荒れやすいのでファンデーション、日焼け止めをほとんどぬらない
- ・食事やサプリメント
- ・夢や希望を持って毎日笑顔で楽しく生きるよう心がける
- ・間食を控える
- ・よく動く→仕事で水泳インストラクターをやっている
- ・定期検診を年2回(市の検診&人間ドッグ)

# 「命の食事」南雲吉則先生講演会 健康意識に関するアンケート集計 3

## 病気について

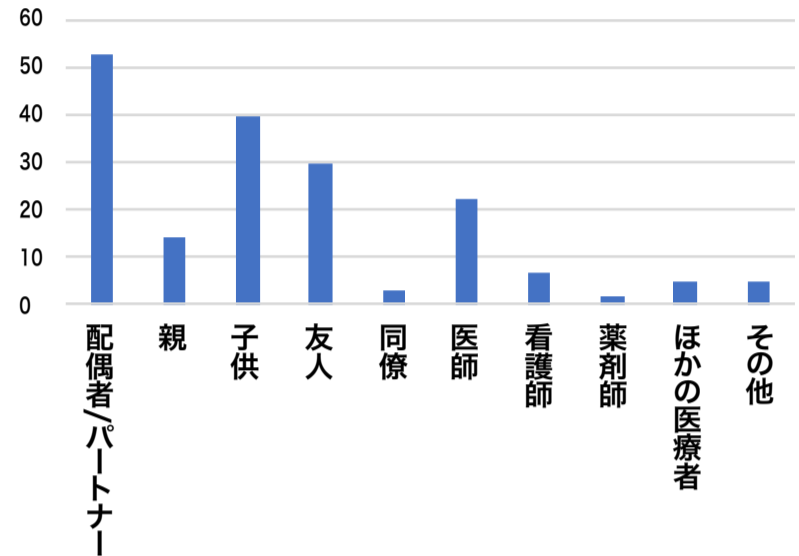
### Q.6病気になる時に心配なことはなんですか？

複数回答可



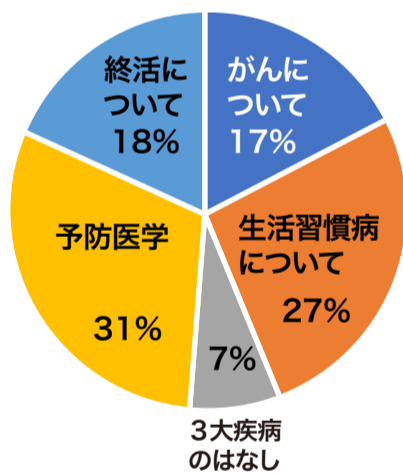
その他 今は何も心配ではない  
留守をする夫のこと  
自宅 残ったものの生活

### Q7.病気になる時相談できる人は誰ですか？



## 講演について

### Q8.今後どのような講演を聞いてみたいですか？



その他 医療コーディネーターについて

### その他のご意見

- ・今の時代10代から20代の子がタピオカブームやらスイーツやらに注目しているが例えば女子中高校などで公演されてみるのは・どうかと思いました。
- ・ガンは自分で作るもの。どこにあってもいくらとっても考え方食べ物が変わらないとまたできるものと思っています。なので予防医学に尽きるかと思います。
- ・皆様、南雲先生のご活躍をお祈りしております。来てよかったです。
- ・世の中のかたは電子レンジを多用していますが体に害がある 発がん性のもので変化してしまうと聞いたことがあります。私は電子レンジをしません。
- ・本日の講演を聞かせていただきます南雲先生を好きになりました。ありがとうございます。

