

普段の食事で脳を育てる



子ども**の脳**が
良くなる**食事**

うちの子供は

集中力がないな。
飽きっぽいな。
落ち着きがないな。
すぐに「疲れた」と言ってるな。

と感じたことはないですか？



それは、食生活からの
**子供の脳への栄養が
足りないからかもしれません。**

子供の脳が最も発達するのは0～6歳で

**6歳までで約9割が完成し、
12歳までにはほぼほぼ完成するって
知っていますか？**

脳の発達は、将来

「頭が良くなる」
「運動ができるようになる」
「体が丈夫になる」

にも大いに影響することです。

つまり

子供の将来を決めている。

といっても過言でないくらい
重要なことなんですね。



人の身体は100%食べたもので作られます。

日々の食事が子供の身体や脳を作っているのです。

このテキストでは、

子供の脳の発達をサポートするのに
どんなものを食べればよいのか？

どんな食事が
子供の脳を良くするのか？

を解説しながら紹介します。



特別優待特典



- ・ 子供や家族の身体に**良い食事**にしたいけどわからない
- ・ 「**今日何作ろう**」と毎日考えるのがイヤ！
- ・ **子供の好き嫌い**に振り回されている
- ・ **冷凍食品**や**総菜**に罪悪感を感じるが、しょうがない
- ・ 味付けがブレて**美味しく作れない**と悩んでいませんか？

料理講座で**すべて解決**できます！

- ・ 簡単に美味しい料理が作れるようになって、**主人に「美味しい」と言われた。**
- ・ **子供の好き嫌いが減って**、よく食べるようになった。
- ・ **レシピ検索をしなくなって**、料理のハードルが下がった。
- ・ 無添加な食生活になり、**子供が風邪をひかなくなった。**
- ・ 冷蔵庫を見て、**ササッと作れるようになった。**

**受講生の成果です。
次は、あなたの番です！**

まずは、オンライン料理講座体験会へ
お越しく下さい

ZOOMを使って行います

和の食アカデミー
脱レシピで美味しい料理が作れ
無添加な食生活で子どもや家族が健康になる

お気軽にお越しください。

**和の食家庭料理講座
体験会**

Zoom
対応

お料理
苦手さん
OK

国内
海外
OK

**脱レシピで美味しい料理を作り
無添加な食生活に変わる具体的な方法を
その場でお渡しする60分**

通常；60分 ~~11,000円~~のところ

1,100円でお受けします

ここをクリックして今すぐ申し込む



**定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！**

受講生の喜びの声

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



受講後の変化

- ・中学生のお兄ちゃんがお弁当を作るようになった。
- ・料理をしなかったご主人が料理を作ってくれるようになった。
- ・レシピ本を捨てた。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



昨日まで白ごはんしか食べなかった息子がおかずも全部食べ、娘は味噌汁を何回もおかわりしたんです。「あー美味しかった」とみんな笑顔でした。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



料理が嫌いで苦痛だった私が仕事から帰って30分以内にだしのとれた食事が作れるようになりました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



揚げ物系は惣菜任せ、自分で作ってもパツとしない味…だった私が子供の便秘も治り家族から「美味しい」と言われるようになりました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



色々不安に思って料理を作ってきた私がレシピ検索なしで作れるようになり家族の花粉症もなくなりました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



今までなかなか決められなかったメニューも悩むことが少なくなり、料理に対する苦手意識もなくなり料理することが楽しくなってきました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン

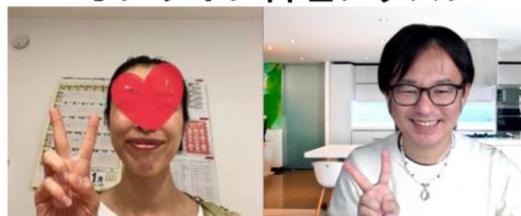


吸収することが多くてめっちゃめっちゃ楽しかったです！

蒸し調理は聞きながら、いろんな展開が頭に浮かんできて、なんだかウキウキしてきました。

無添加&脱レシピ

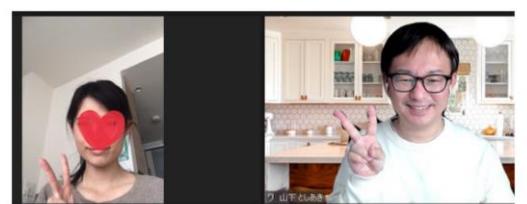
オンライン料理レッスン



〇〇の素、ルーがなくなり自家製調味料を作ったりだしをとるようになりました

無添加&脱レシピ！

料理レッスン



冷凍食品のコーナーにもいかなくなりましたし、忙しくてもササっと作れるようになりました

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



受講して一番変わったと感じるのは、何より献立が楽になったことです。また、家族の反応としてはだしの味に敏感になってきたことです。

無添加&脱レシピ！

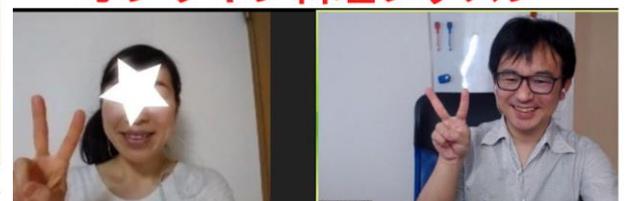
オンライン料理レッスン



料理が上手にできると嬉しくて、今まで自己満足だった料理も人と共有したいと思うようになり、人がまた美味しいと言ってくれると嬉しくてまた作る…という良い循環が生まれました。

無添加&脱レシピ！

オンライン料理レッスン



煮物って、私の中でとてもハードル高かったのですが、レシピなしでこんな簡単にできるんだと嬉しく思いました。

子供に賢くなってほしい
丈夫な子供に育ってほしい。
元気な子供に成長してほしい。

と願うのは、親として当然だと思います。

そのために大切なのは、
子供の成長をサポートする食事を提供すること。

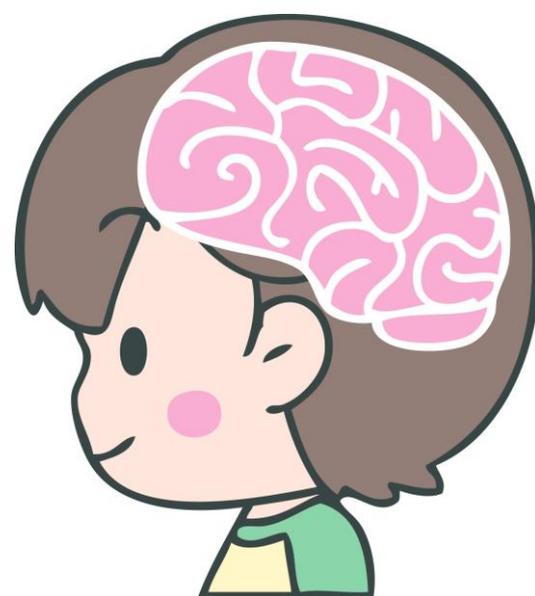
子供の脳は毎日、食事から摂取する栄養を
もとに発達していきます。



特に身体に比べて脳の成長スピードは早く
6歳までに脳の9割が成長するとされています。

脳の60%は脂肪でできています。
とくに子供の脳は毎日成長を続けているので、
必要な脂肪の量も多くなります。

ちなみに
大人と違い、成長期の子供は
体を大きくするために
たくさんの栄養が必要です。



子供は大人と比べて、体重1kgあたりで見ると、
エネルギーは約2倍、
たんぱく質は約1.5倍、
鉄・カルシウムは2~3倍も
多く摂らなければならないといわれています。

脳に良い脂肪とは？

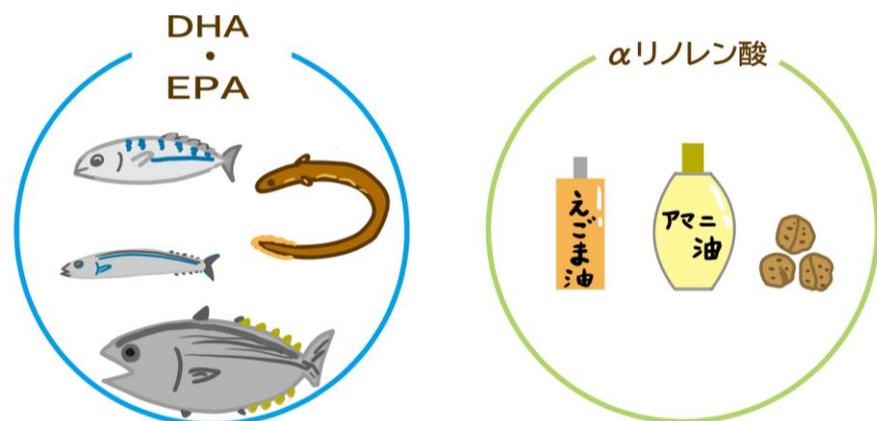
脂肪は、大きく二つに分けられており
オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸です。

脳に良い脂肪酸は、オメガ3脂肪酸で
**体内で作ることができないため
食事からしか摂取しなければなりません。**

オメガ3脂肪酸は、
植物由来の α リノレン酸、
魚介由来のDHA、EPAの3つの成分に分けられます。

α リノレン酸は、くるみ、アマニ、エゴマなど。

DHA・EPAは、
イワシやサバなどのいわゆる青魚に
多く含まれます。



特にDHAは、脳の神経細胞の主な成分となって
神経伝達をスムーズに行い

記録力や集中力を高めて

成長・学習などの脳の働きを高めてくれます。

さらに子供の視力の発達にも効果があります。

つまりDHAを多く含む食べ物は、
子供の脳を良くする栄養素が豊富なので、
積極的に摂取していきましょう。



DHAを多く含むのは、
さば、さんま、さけ、いわし、あじ
まぐろ、かつお、ぶり、うなぎなどの
青魚です。

昔から
魚を食べると頭が良くなる
と言われてきましたが、

栄養素をみて本当の事だったのです。



青魚を簡単に食事に摂り入れる方法

青魚を食事に摂り入れたいけど、

子供が魚を食べなくて。。。
うちの子は魚嫌いなので。。

と悩まれる方も多いのが現実です。

でも大丈夫です。

**簡単に青魚を食事に摂り入れられて
子供の頭が良くなる方法を2つお伝えします。**



1. かつおぶしや煮干しを摂り入れる

**かつおぶしや煮干しでだしをとり
味噌汁や煮物などで活用できます。**

具材を食べなくても
汁を飲むだけで
栄養を摂取できるのでオススメです、

だしをとるのが
面倒だな。苦手だな。
と思う方に
もっと簡単な方法をお伝えします。



かつおぶしをそのまま活用する

かつおぶしをそのままかける。

かつおぶしをのせて食べる

かつおぶしをまぜて使う。

という風にと

直接そのまま食べられるので
栄養をしっかりと摂取できます。

ゆがいた野菜と合えて味付けする。

おひたしや冷ややっこにのせる。

サラダや野菜炒めにのせる。など。。。



お好み焼や焼きそば、たこ焼きにも
活用しましょう。

なじみがある食べ方になるので
子供でも抵抗なく食べてくれます。



おかかおむすびがオススメ

かつお節にしょうゆで味付けして
おにぎりになると、

**かつお節でDHAが摂取でき、
ごはんで糖質も摂取できます。**

さらに海苔で
ミネラルも摂取できるので

実はとても脳に良い食べ物なのです。



煮干し粉にして活用する。

煮干しをだしにすると
はらわたを取り除いたりして
手間ですが、

**煮干し粉を活用すると
そのまま粉として使えます。**

使い方は、かつお節と同じで
かけるだけ。まぜるだけ。のせるだけ。
で大丈夫です。

**味噌汁で煮干し粉をそのまま入れて
だしの素のように使うのもオススメです。**



2. ツナ缶や鯖缶を活用する

缶詰は保存がきくので
常備しておくともとても便利です。

ツナ缶や鯖缶も
かつおぶしと同じような使い方で
大丈夫です。

ゆがいた野菜に合えたり
サラダの上へのせたり
卵と一緒に炒めたりすると

とても手軽に食べられます。

サンドウィッチやおにぎりにも
使えるので子供も食べやすいです。



青魚を普段の食生活に摂り入れることで
脳が活性化します。

そうすることで
**集中力が高まったり
記録力が良くなります。**

**こういった毎日の積み重ねで
子どもの脳は作られていきます。**

ズボラでもできる簡単なやり方なので
ぜひお試しください。



食べるものや食べ方で 子供の一生を左右します。

食生活の中には
他にも冷凍食品やお菓子で
多用されている添加物や
糖分過多、塩分過多、脂質過多といった
問題もあります。

そういった問題を解決して

普段の食事が
美味しくて身体に良い
無添加な食生活に変わる方法があります。



和の食アカデミーは、
レシピを渡す料理教室でなく、

「お母さんの味」を作れるようになるための指導を
マンツーマンで行っています。

そうすることで
脱レシピで無添加な食生活に
変わっていきます。



オンライン料理講座で 理想の食生活・食卓を作ります！

学校やレシピでは教えてくれない
家庭料理に必要な 4つのチカラ を
身につけられます。

レシピに頼らず
一人で作れる安定の

味付け力

時短料理より
時短になる！

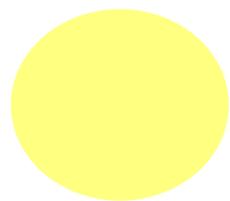
ダンドリ力

毎日のレシピ検索を
しなくなる！

献立力

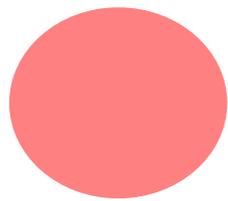
家族の健康を
家庭料理で守る！

基礎知識力



味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、
安定した美味しい「家庭の味」が作れるようになった
料理人ならではの味付けのヒミツ。



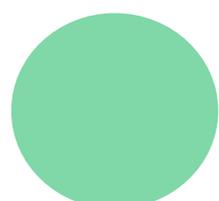
献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、
1ヶ月先のメニューを決められるようになり、
レパートリーも増える献立作成シート。



ダンドリ力

時間がなくて毎日イライラしながら
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、
朝ごはんの仕度時間で
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。



基礎知識力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、
食の軸をしっかりとって、
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン

こうなりたい！という方が 受講しています

- **料理のレパートリー**の増やしたい方。
- 料理を**自信をもって楽しみたい**方。
- 料理に時間がかかり、**効率よく行いたい**方。
- 「**家庭の味**」を作り、受け継ぎたい方。
- 料理教室に通っても変わらなかった方。
- **料理の基礎**を学びたい方。
- **添加物のない食生活**を送りたい方。
- **ダシの取り方**をちゃんと学びたい方
- 料理を**子供と一緒に**作りたい方
- 「**美味しいね、おかわり**」と言われたい方
- 将来、**元気な健康な身体**で過ごしたい方

料理は毎日続くもの。
料理は、何年も、何十年も続くもの。

オンライン料理講座では、
一度身につけてしまえば、
一生使え、さらに、次の世代にまで
手渡せるほどの、

家族のため、将来のための、
一生モノのメソッド
を教えています。



特別優待特典



- ・子供や家族の身体に**良い食事**にしたいけどわからない
- ・「**今日何作ろう**」と毎日考えるのがイヤ！
- ・**子供の好き嫌い**に振り回されている
- ・**冷凍食品**や**総菜**に罪悪感を感じるが、しょうがない
- ・味付けがブレて**美味しく作れない**
と悩んでいませんか？

料理講座で**すべて解決**できます！

- ・簡単に美味しい料理が作れるようになって、
主人に「美味しい」と言われた。
- ・**子供の好き嫌いが減って**、よく食べるようになった。
- ・**レシピ検索をしなくなって**、料理のハードルが下がった。
- ・無添加な食生活になり、**子供が風邪をひかなくなった。**
- ・冷蔵庫を見て、**ササっと作れるようになった。**

**受講生の成果です。
次は、あなたの番です！**

まずは、オンライン料理講座体験会へ
お越しく下さい

ZOOMを使って行います



**脱レシピで美味しい料理を作り
無添加な食生活に変わる具体的な方法を
その場でお渡しする60分**

通常；60分 ~~11,000円~~のところ

1,100円でお受けします

ここをクリックして今すぐ申し込む



**定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！**

受講生の喜びの声

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン

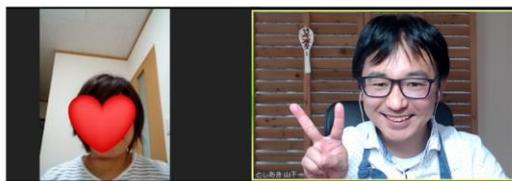


受講後の変化

- ・中学生のお兄ちゃんがお弁当を作るようになった。
- ・料理をしなかったご主人が料理を作ってくれるようになった。
- ・レシピ本を捨てた。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



昨日まで白ごはんしか食べなかった息子がおかずも全部食べ、娘は味噌汁を何回もおかわりしたんです。「あー美味しかった」とみんな笑顔でした。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



料理が嫌いで苦痛だった私が仕事から帰って30分以内にだしのとれた食事が作れるようになりました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



揚げ物系は惣菜任せ、自分で作ってもパツとしない味…だった私が子供の便秘も治り家族から「美味しい」と言われるようになりました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



色々不安に思って料理を作ってきた私がレシピ検索なしで作れるようになり家族の花粉症もなくなりました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



今までなかなか決められなかったメニューも悩むことが少なくなり、料理に対する苦手意識もなくなり料理することが楽しくなってきました。

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン

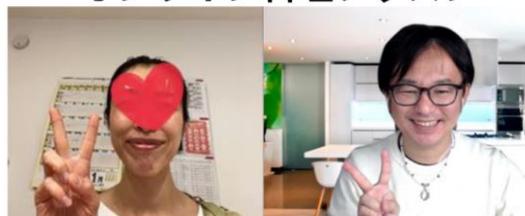


吸収することが多くてめっちゃめっちゃ楽しかったです！

蒸し調理は聞きながら、いろんな展開が頭に浮かんできて、なんだかウキウキしてきました。

無添加&脱レシピ

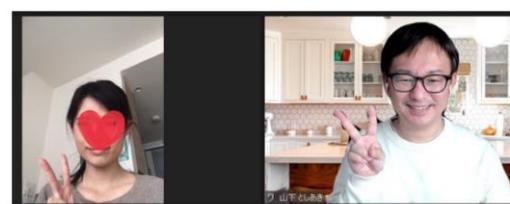
オンライン料理レッスン



〇〇の素、ルーがなくなり自家製調味料を作ったりだしをとるようになりました

無添加&脱レシピ！

料理レッスン



冷凍食品のコーナーにもいかなくなりましたし、忙しくてもササっと作れるようになりました

無添加&脱レシピ

オンライン料理レッスン



受講して一番変わったと感じるのは、何より献立が楽になったことです。また、家族の反応としてはだしの味に敏感になってきたことです。

無添加&脱レシピ！

オンライン料理レッスン



料理が上手にできると嬉しくて、今まで自己満足だった料理も人と共有したいと思うようになり、人がまた美味しいと言ってくれると嬉しくてまた作る…という良い循環が生まれました。

脱レシピ！

オンライン料理レッスン



野菜をもらってもいつも使い切れずにダメにしてしまうことが多かったけど、一つのお野菜から3種類のお料理が作れて、食材を無駄にせず美味しくいただけたことも、このレッスンのおかげです。

著作権について

発行日: 2024年2月11日
著者: 山下としあき
発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、

オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「普段の食事で脳を育てる子どもの脳が良くなる食事」では、私が関わってきた経験における実績となります。必ずしも「料理が美味しく作れる」を保証するものではありませんのでご承知ください。