

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。



子供に賢くなつてほしい
丈夫な子供に育つてほしい。
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。

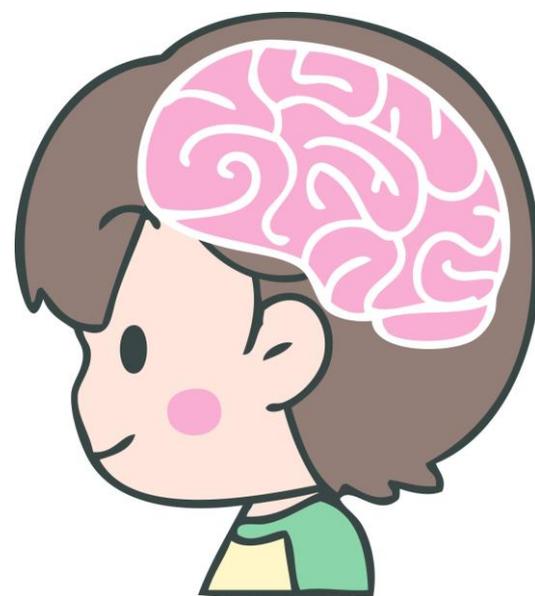
子供の脳は毎日、食事から摂取する栄養を
もとに発達していきます。



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？

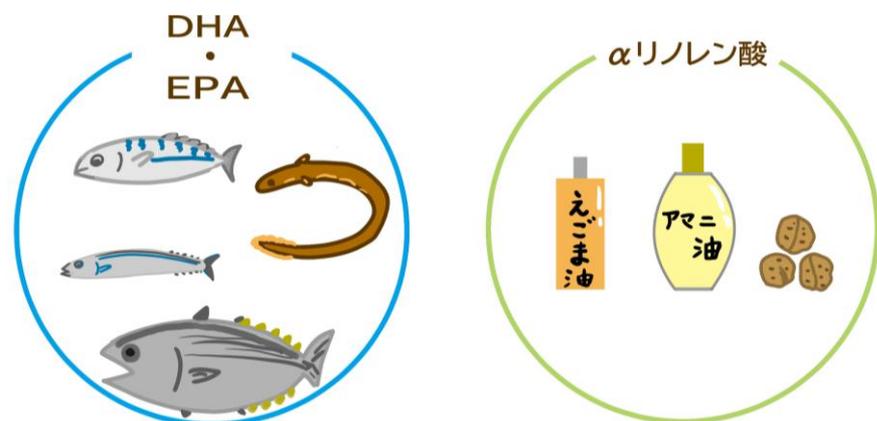
脂肪は、大きく二つに分けられており
オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸です。

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

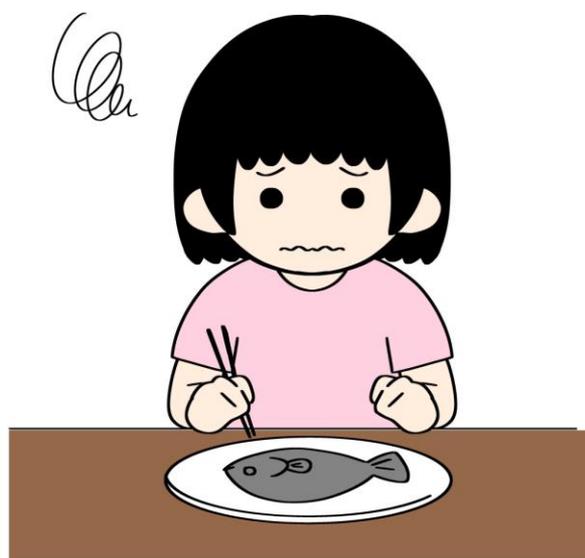
青魚を食事に摂り入れたいけど、

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いれて
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
無添加な食生活にしていきましょう。

