



『食で変わる心と体』

～幼児期こそ、適切な食育を!～

子どもたちの健やかな育ち、心と体の土台作りとお母さんの笑顔のために

いじめ・自殺防止国民運動本部(NPO法人「再チャレンジ東京」)理事

国光 美佳

「食の力を、ミネラルと心の関係をもっと早く知りたかった」

これまで出会った幼稚園、保育園の園長先生、小中学校の先生方、

教育委員会にいらっしゃる元校長先生から幾度となくお聞きする言葉です。

低体温の子どもたち、キレる子どもたち、そして発達障害と診断される子どもたちの増加、

小学校では学級崩壊、担任教師のうつ病、睡眠障害…、

そして、続発する凶悪犯罪に、10代の自殺率の増加の問題……。

いじめ・自殺防止国民運動本部(NPO法人「再チャレンジ東京」)では、

現在子どもたちの自殺、いじめ防止活動を中心に活動しておりますが、

その解決策のひとつに精神面への影響の大きい「ミネラル」に着目した食育を推進し、小学校、

中学校などでの道徳特別授業も展開しておりますが、

現実的なところではもっと幼いときからの食が大きく影響していると感じます。

問題行動を起こす小中学生のほとんどに、幼児期の親子関係、食生活が影響しています。

現代社会のひずみを正すことの鍵は幼児期にあるといっても過言ではありません。