

これらの実態を踏まえて、家庭でいかにミネラルを補っていくか、どのような食材にミネラルが多く含まれるのか、調理実習も交えて伝えさせていただいています。どの家庭でも実践できるよう、段階を追ってのミネラル補給をすすめております。



第1ステップ

①主食の見直し

白米に、雑穀や分つき米、玄米を混ぜる。

②だしのフル活用

ミネラル豊富な煮干し、あご(飛び魚)、昆布など天然のだしを粉末にして、毎食の料理に「かける・混ぜる」。(煮干しや昆布でだしをとった後は、一度鍋からだして刻んで再び具材として使う)

③非精製の油で細胞膜をととのえる。

非精製の良質な油(エクストラバージンオリーブオイルや胡麻油など)を「かける・混ぜる」習慣にする。

第2ステップ

①ミネラル豊富な食材を使う

- ◆小魚や貝類…煮干、めざし、ししゃも、牡蠣など
- ◆海藻類…昆布、海苔、ワカメ、ひじき、
- ◆たね類…蕎麦、胡麻、玄米、大豆
- ◆木の実…クルミ、アーモンドなどのナッツ類、栗など

②ミネラルを排泄する食品添加物「リン酸塩」を避ける。

ソーセージやハム、冷凍食品、ふわふわのロールケーキ、ちくわや、はんぺんなどの練り製品にも使われているので注意。

③一物全体食を!

安心できる野菜を皮ごと使う。家庭での水煮、あく抜き、下茹でも注意。ミネラルを逃さない調理法(煮汁ごと、皮ごと、無水料理など)へ。

《実施状況》

再チャレンジ東京道徳特別授業にて
2018年度東京都内10校の小学校へ訪問
《2019年》

9月09日 板橋区中学校 保護者会
9月12日 練馬区南が丘小学校 子どもたちへの授業、保護者会

10月26日 こども園・あきた風の遊育舎
園内研修、一般講演

11月05日 クレシュ保育園(新横浜) 園内研修
11月11日 さいたま市しらさぎ幼稚園 保護者会
11月15日 葛飾区中学校 保護者会
11月18日 学芸大附属小学校 料理教室
11月30日 練馬区保育園 園内研修



■国光美佳プロフィール■

東京都清瀬市生まれ。大妻女子大学家政学部児童学科卒、豊島区本郷学園もみじ幼稚園、埼玉県坂戸市学童保育所勤務。月刊誌「食品と暮らしの安全」にて、食事の見直しによる発達障がい、睡眠障害、低体温、うつ症状など改善事例を連載。「ミネラル不足の実態と対処法」について講演活動、食生活相談、またアートセラピーを通して、心と体のケアによる子育て支援活動を行っている。

【主な著書】『食べなきゃ、危険!食卓はミネラル不足』(三五館シンシャ)、『食事にかかる新型栄養失調』(三五館)など発達障がい児、低体温児のミネラル補給による改善例を執筆。2020年3月最新刊『発達障害にクスリはいらない』(内山葉子先生共著 マキノ出版)