

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。



# 『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。

#### 《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】『食べなごや、危険!食卓はミネラル不足』(三五館シンジャ)、『食事で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)

特別授業開催のお申し込み  
お問い合わせ

**いじめ・自殺防止国民運動本部**  
(NPO法人「再チャレンジ東京」)

〒163-0243 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル38階  
(株)ケーワイアイ内

TEL:090-3069-6920

FAX:03-5936-4591 Mail:nposai@1226.or.jp

# 心も体も土台づくりとなる幼児期に、どのような食生活が必要なのか？

お母様や現場の先生方に理解をいただき、実践できるうようにし、  
子どもたちの健やかな成長と、個人の力を存分に発揮し未来へはばたく土台づくりを目的と考えております。

## ミネラルと酵素

カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などの「ミネラル」は、酵素の補因子としての重要なはたらきを担っています。酵素のはたらきは多岐にわたり、神経伝達物質やホルモンをつくる酵素も存在します。これら酵素はミネラルがないと円滑にはたらくことができないため、ミネラルの不足は、精神面への影響が深くなります。

栄養学の専門書にも、ミネラル不足がさまざまな疾患とかかわり、精神面へも影響することが明記されています。

**Ca**  
カルシウム

神経過敏、腸内神経の異常  
十分に成長しない・骨／歯が弱くなる骨粗しょう症、筋肉のけいれん、肩こり、腰痛

**Cu**  
銅

毛髪異常／貧血／骨折・変形／成長障害

**Mg**  
マグネシウム

神経過敏、うつ病、神経・精神障害  
心臓血管障害／動悸／不整脈／循環器障害

**Li**  
リチウム

躁うつ病

**Fe**  
鉄

疲れやすく、忘れっぽくなる、頭痛  
動悸／貧血／食欲不振／爪変形／乳児の発育遅れ

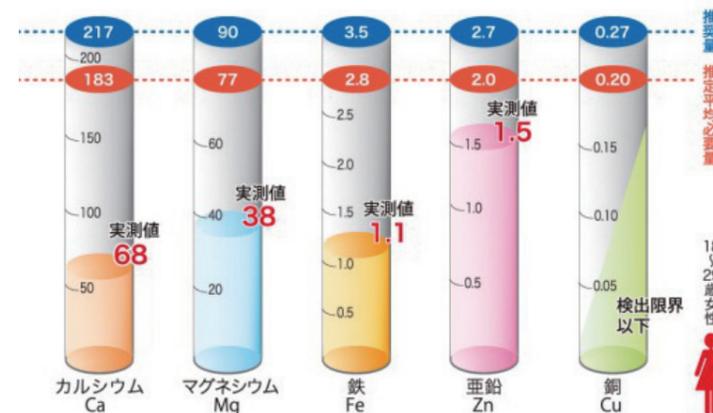
**Zn**  
亜鉛

味覚障害／皮膚障害／免疫力の低下／成長発育障害／食欲不振／貧血／皮膚炎／性機能低下

## しかしながら…

現代食にはミネラルが大幅に不足していることがNPO法人食品と暮らしの安全基金の調査によって明らかになっています。

### コンビニ大手3社幕の内弁当



「食事バランスガイド」に準拠しているのに、食事摂取基準を満たさない典型例。見た目を重視し、精製して抜けた味を科学的な調味料で補った弁当です。

ミネラルたっぷりの食事メニュー(一例)

- めか漬け
- 五穀米
- 豆腐ハンバーグ
- 具沢山のみそ汁
- ナッツ入りきんぴらごぼう
- めか漬けサラダ
- 鰯の塩焼
- 豆入りひじきの煮付け