

食で守ろう! こどもの未来

地域版「命を守る道徳特別授業」資料



かんしゃく
落ち着きがない、癩癩、イライラ、活気がない、
集中力がない、便秘、うつ、低体温など…

現代を生きる子どもたちの心と体がいま、危機に晒^{さら}されています。

「早い、便利、安い」を優先してきた現代食が、
子どもたちの健全な成長に欠かせない「ミネラル」を
大幅に奪ったためです。今こそ、子供達の未来を守るために、
食を通して出来ることを学び、一緒に今日から実践しませんか？

地域版 「命を守る道徳特別授業」

いじめ・自殺防止国民運動本部

東京都共催

◇食と心の深い関係「私たちは食べたものでできている」

私たちの心や体に、食べものは深くかかわっています。

特に、酵素のはたらきを活性化させる栄養素「ミネラル」は、神経伝達物質を作る酵素にも影響するため、「キレる」「イライラする」「集中力が無い」「物忘れ」…といった精神面での問題や、「便秘」「低体温」「睡眠障害」などの体の不調にもかかわってくるのです。

カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルを、食生活でとれるように工夫することで、さまざまな問題行動が緩和していった事例がたくさん集まっています。

一体どのような食べものを選ぶ必要があるのか？

そもそもミネラルとはどのような栄養素なのか？

今すぐできる簡単なレシピは？

日常生活の中で、是非、知って実践していただきたいことばかりです。子どもたちの健やかな未来のためにも、大人の私たちの心と体のセルフケアのためにも、食に対しての常識を見直してみましょう。



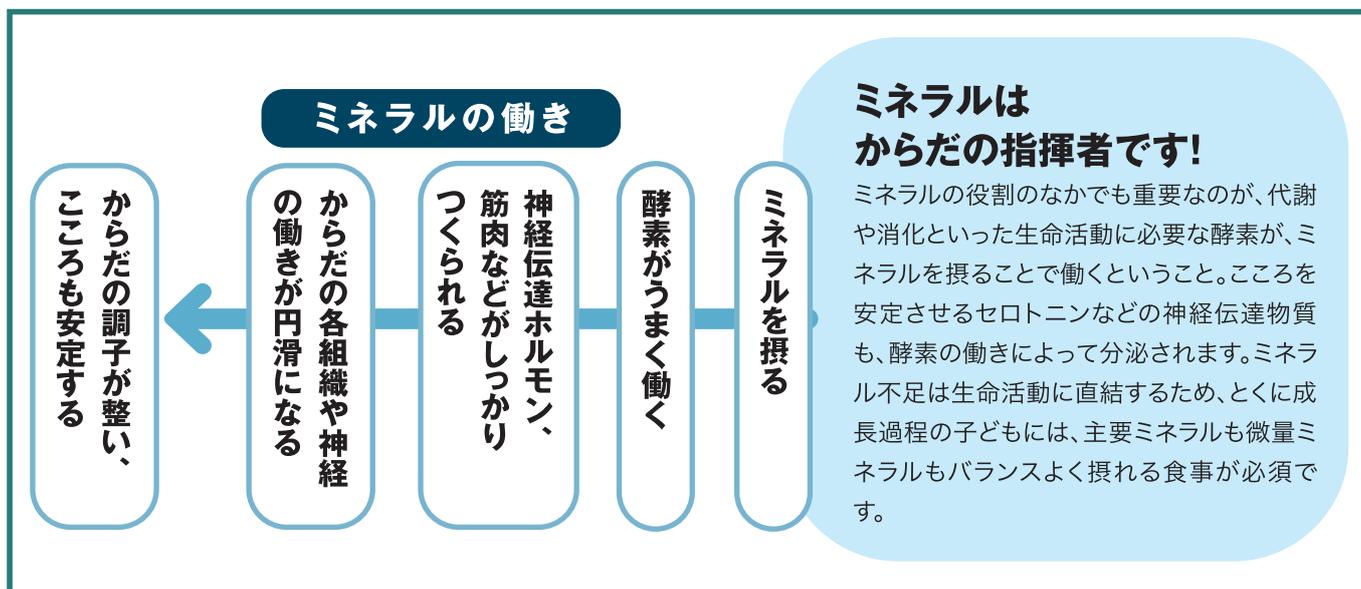
◇ミネラルとは

五大栄養素のひとつ、心身を元気に安定させるために

欠かせない栄養素「ミネラル」

体の中に4%しか存在しませんが、生理機能にかかせない重要なはたらきをしており、私たちの心と体の元気にとても深い関係があります。

カルシウム、マグネシウム、カリウムなどの『多量ミネラル』(亜鉛、鉄、銅、マンガンなど)を『微量ミネラル』といわれていますが、すべて元素なので、体内で作り出すことができません。そのため、食生活の中で意識してとっていく必要があります。



◇心にも影響する食(ミネラル)

ミネラルには、体の生理機能、調節機能をつかさどり、ホルモンや神経伝達物質なども作る**酵素のはたらきを助ける役目**があります。

わたしたちの「やる気」「気分」「うれしい」「楽しい」「集中力」などに関係の深い「神経伝達物質」や「ホルモン」を作るときにはたらく酵素にも、ミネラルは欠かせません。そのため、ミネラルは体だけでなく、精神や神経にも大きな影響を及ぼすのです。

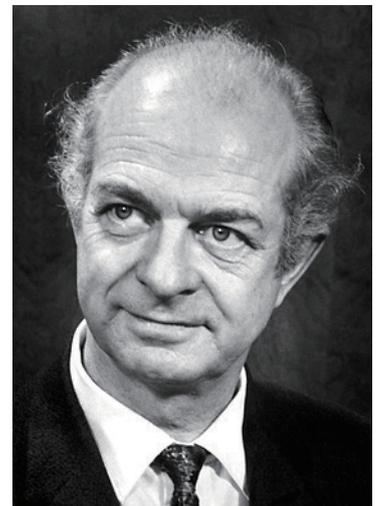
神経伝達物質の過不足で起きる症状

- セロトニン不足—不安、こだわり、イライラ、パニック、睡眠障害
- ドーパミン過剰—多動、騒ぐ
- ドーパミン不足—脳の誤作動
- ノルアドレナリン、アドレナリン不足—集中力、やる気の低下

ミネラルが欠乏すると…

国民の99%が「ミネラルが欠乏」といわれていますが
ミネラルが欠乏するとどうなるのですか？

- 様々な症状が出て、危険を知らせます！
- それでも気づかずにいたり、無視していると
取り返しのつかないことになりかねません！



ライナス・カール・ポーリング
(Linus Carl Pauling、1901年2月28日～1994年8月19日)、アメリカ合衆国の量子化学者、生化学者。彼自身は結晶学者、分子生物学者、医療研究者とも自称。20世紀における最も重要な化学者の一人として広く認められている。
(写真・略歴:ウィキペディアより)

すべての病態、すべての病弊、すべての病気を
ミネラル欠乏にたどりつく。

ライナス・ポーリング(科学者)2度のノーベル賞受賞者

ごく少量にもかかわらず、これがないと我々は
命を縮めることになる。

アメリカ上院文書264号

月刊「クーヨン」2022.6月号より

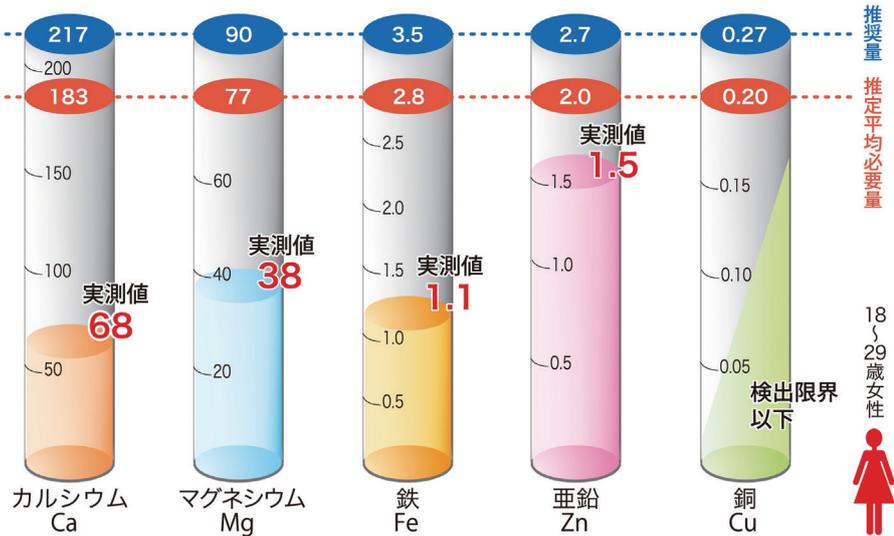
◇現代食はミネラル不足!?

私たちの体にも心にも重要な働きをする栄養素にもかかわらず、コンビニ弁当、冷凍食品、レトルト食品など便利になった現代食のミネラル含有量を実測すると、ミネラルが**不足していること**を示す結果が明らかになっています。

※コンビニ弁当

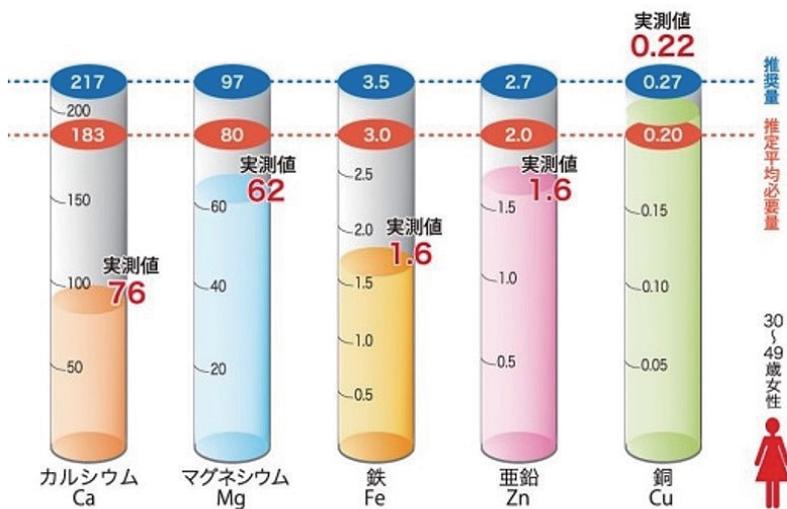
このラインまでが理想
この線まであれば
とりあえず健康

ミネラルは野球やサッカーの監督、オーケストラのコンダクターの役目を体の中でします。ミネラルがないと、善し悪しがわからず、ブレーキが利かなくなり、勝手に行動して、社会的な大事件を起こすこともあるのです。



※惣菜

見た目はきれいだが、ミネラルはほとんど入っていない。





ミネラル補給【第1ステップ】 ～「かける・混ぜる」で確実に～

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出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整える

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



ミネラル補給【第2ステップ】 ～幅広い食材で健全な食卓へ～

①ミネラル豊富な食材を使う

- 小魚や貝類…煮干し、めざし、ししゃも、牡蠣など
- 海藻類…昆布、海苔、ワカメ、ひじき
- 種子類…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

※酢酸、ビタミンCで吸収アップ!!



②腸内細菌のバランスを整える食材も使う

ミネラルなど栄養素の吸収には腸内細菌のバランスが整っていることが重要、免疫力にもかかわるので腸内細菌を整える食材

- 水溶性植物繊維（オクラ、納豆、めかぶ、里芋など）
- 不溶性食物繊維（イモ類、豆類、野菜など）
- 植物性乳酸菌（甘酒、麴、ぬか漬、納豆など）

③一物全体食、ミネラルを逃さない調理法

下茹で、あく抜きはしない、煮汁ごと、皮ごと、芯も全ていただく蒸し料理や**重ね煮**など

①魚嫌いな方にもおすすめ～ミネラルふりかけ～

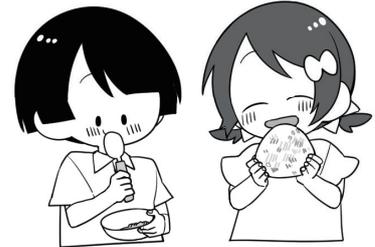
材料

ダシ粉末	
ゴマ	…各大さじ5
あおさ粉	
しょうゆ	…大さじ2
酢	…大さじ1
塩	…小さじ1/3



材料を軽く炒って
水気を飛ばす。

おにぎりにまぜても
そのまま食べても
おいしいよ。



②ミネラル味噌のねりねり

- 材料：4～5人分 味噌：60g、天然だし粉末：20g、
エキストラバージンオリーブオイル：20g、あおさ海苔 適量

天然だし粉末：オイル：味噌＝1：1：3の割合で練りこんでおきます。
お湯に溶いて、あおさ海苔などを加えると手軽にミネラルアップの味噌スープに！

手軽にオイルとミネラルを

③煮干しのオイルサワー漬け

ミネラル豊富な煮干しは、だしに使うだけでなく、おやつやおかずにもお勧めです。酢と一緒に食べると、カルシウムの吸収率もアップ！材料を混ぜあわせたら出来上がり。

- 材料（4～5人分）
酢：180cc、エキストラバージンオリーブオイル：90cc
煮干し：90g、胡麻：大さじ3



④イワシのトマト蒸し

ミネラルたっぷりのイワシを丸ごと、トマトや玉ねぎと一緒に蒸し焼きにします。イワシから出る良質な油も野菜が吸収して、うま味もアップ。

- 材料 イワシ：2尾、トマト：3個、玉ねぎ：2分の1個
 生姜：2分の1かけ、シソの葉：8枚
 エキストラバージンオリーブオイル：大さじ1、塩：小さじ1
 醤油：小さじ2分の1

- ① イワシは、頭とはらわたを取り除き、塩をふって10分ほどおいておく。
- ② フライパンにオイルを敷き、生姜とイワシを焼く。
- ③ ②に串切りにしたトマト、スライスした玉ねぎ、シソを半量刻んで入れ、蓋をして蒸し焼きにする。醤油をまわし入れ、器に盛り付け、刻んだシソをのせて出来上がり。



⑤人参のミネラルしりしり

材料(3~4人分)

にんじん	…200g
素焼きナッツ	…70g
卵	…1個
ゴマ	…大さじ2
ゴマ油	…適量

調味液

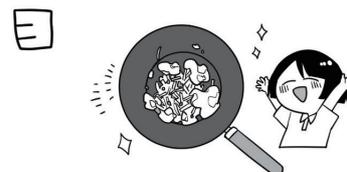
しょうゆ	…大さじ1
酢	…大さじ1
酒	…大さじ2
ダシ粉末	…大さじ2



にんじんは千切りに、
ナッツは細かく刻む。



フライパンにゴマ油をしき、
にんじんとナッツ、
調味液を加え炒める。



最後に卵を溶いて
まわし入れ、
ゴマを加えてできあがり。



母親の立場から見た識者の声

もっと多くの人に聞いてほしい！

保護者・法政大学教授（予防医学）

宮川 路子

小学校の道徳特別授業で、父兄の立場でお話を伺う機会に恵まれました。いじめに走る子、精神的に落ち着かない子は食に問題があるというお話の後、子供たちに「煮干しをたくさん食べさせてもらいましょう！」という呼びかけがありました。

ビタミンやミネラルが豊富に含まれるバランスの良い食事によって身体だけでなく、精神的な健康が得られます。私は予防医学を専門としておりますが、医師として患者さんと向き合う中で、精神疾患を含む多くの病気が栄養で目覚ましく改善することを日々感じておりますので、再チャレンジ東京のお話をもっと多くの方が聞いて食生活を改善することにより虐待やいじめ、犯罪などのない、平和な世の中になればと心から願っております。

【授業を聞いた保護者の感想から】

ミネラルのお話が心に残りました。子供の食事を見直そうかと思えます。素晴らしい道徳授業をありがとうございました。ご迷惑をおかけしました。

（児童の保護者）

食生活の大切さを教えてもらい、今日からミネラルを多く摂りたいと思えます。おやつも煮干し、ナッツ類等気をつけていきたいです。

（児童の保護者）

今の時代の子供達に寄り添った素敵なプログラムだと思います。多くの学びと心に残る内容で参加できたことを大変ありがとうございます。

（小3児童・保護者）



第1回地域版で「食べるトレーニングキッズアカデミー協会」として恵方巻きを作る親子

学校での「命を守る道徳特別授業」にも呼んでください。

これまで都内を中心に80校の小中学校に出向き、100回以上の授業を行なってきました。

いじめ、発達障害など子供の問題はミネラル補給でほぼ解決されることが実証されています。



資料解説＝国光 美佳

NPO法人「再チャレンジ東京」理事。「ミネラル不足の実態と対処法」について全国で講演活動中



いじめ・自殺防止国民運動本部（NPO 法人「再チャレンジ東京」）

〒106-0031 東京都港区西麻布2-17-14 エスペランサビル1F アートオブライフアルファ内

TEL.090-3069-6920 FAX.03-5936-4591