



夏休みはいかがお過ごしでしたか？給食のない45日間。好きなものだけ食べていて、みなさんの身体は栄養不足状態ではありませんか？人は栄養が不足すると頑張れないものです。不調になりがちなこの時期に必要な栄養素を食べて、心身ともに良い状態で2学期をスタートしてほしいと思います。

体調不良の原因は鉄分、ミネラル、タンパク質不足かも？

なんとなく体調が悪くてやる気が出ないし学校に行きたくない。

それは質的栄養失調(特定の栄養素が不足している状態)かもしれません。

オススメは

黒糖



お手軽に
黒糖牛乳



鉄分は全身に酸素を運ぶ赤血球(ヘモグロビン)を作ります。

鉄が不足すると脳が酸欠状態になり、だるさや集中力の低下を招きます。

やる気が続かず、仕事や勉強の効率下がります。現代人の多くが鉄分不足と言われています。

ミネラルが不足すると体内での代謝や生理機能がうまく働かなくなり、慢性的な疲労、肌荒れ、貧血、イライラ、筋肉の痙攣(足がつるなど)といった様々な体調不良を引き起こします。ミネラルは体内で合成できないため、日々の食事からバランスよく摂取する必要があります。



某有名海外サッカー選手も試合中に食べている！

黒糖に含まれるオクタコサノールは運動能力を高めます。

沖縄の人たちが暑くても元気なのは、黒糖のおかげもあるようです。美肌効果もありシミも消えるそうです！

黒糖の栄養成分
カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、ビタミンB群など

栄養でストレスや不安を軽減し、強くなる

ストレスを受けやすい人は、体内の栄養素を満たしてあげることで心を安定させてみましょう。タンパク質不足は消化機能を低下させてしまいます。

Point! ビタミンB群・ビタミンC、トリプトファン、マグネシウム、オメガ3脂肪酸、タンパク質

ストレスに強くなるために重要な栄養素

※赤字はタンパク質

1. ビタミンB群(B1・B6・B12・葉酸)

ストレス時に大量に消費される栄養素。

神経系の働きを助け、ストレス耐性を高める。

豚肉、卵、
納豆、全粒
穀物、
緑黄色野

2. ビタミンC

ストレスで消耗しやすく、抗酸化作用で体を守る。

赤ピーマン、
ブロッコリー、
キウイ、いちご、
柑橘類

3. トリプトファン(アミノ酸)

“幸せホルモン”セロトニンの材料。気分の安定に直結する。

バナナ、豆腐、
納豆、卵、乳製
品、鶏むね肉

4. オメガ 3 脂肪酸

脳の炎症を抑え、感情の安定を助ける。

サバ、イワシ、
アジ、くるみ、
亜麻仁油

5. マグネシウム

神経の興奮を抑え、リラックスを促す。

アーモンド、
バナナ、ほうれん草、
ダークチョコレート

6. 鉄

不足するとストレス耐性が低下しやすい。

レバー、赤身肉、
ほうれん草、豆類

マグネシウムは「にがり」でと
ることもできますが、食べるよ
りも皮膚からの方が吸収がよ
いため、マグネシウム入り入浴
剤をお風呂に入れるのがオス
スメ。血行を良くすることでリ
ラックスし、老廃物を内側からも
流しましょう。

栄養素をとるための献立例

朝：バナナ＋ヨーグルト＋卵

昼：玄米＋焼きサバ＋ほうれん草のおひたし

夜：鶏むね肉のグリル＋豆腐サラダ＋味噌汁

精神科医 藤川徳美先生著

「薬に頼らず子どもの多動・学習障害をなくす方法」より



*栄養を満たしたら、心、体、知能がみるみる変わった！

*日本人の 9 割はタンパク質、鉄分不足。

*多くの人が糖質過多＋タンパク質不足＋脂肪酸不足＋ビタミン不足＋ミネラル不足。

*「発達障害が食事で良くなるはずがない」と多くの親御さんが言います。しかし実際に多くの親子が食事療法で改善を実感しているのです。

思春期は心身をつくる大切な時期。

忙しい時こそ食を大切にし、

心も体も大きく育てていきましょう。



〈文責 是枝〉

お子様のことでご心配なことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

校内通級教室主任（特別支援教育コーディネーター）^{よしだ} 吉田

むとう 武藤 これえだ 是枝 はるもと 春本 さとう 佐藤 まきた 牧田 せきぐち 関口 くまがい 熊谷 うんの 海野

特別支援教育コーディネーター

1 学年 ^{にいぬま} 新沼

2 学年 ^{ふくしま} 福島

3 学年 ^{もり} 森