

普段の食事で脳を育てる



子ども**の脳**が  
良くなる**食事**

和の食アカデミー 山下としあき

うちの子供は

**集中力がないな。  
飽きっぽいな。  
落ち着きがないな。  
すぐに「疲れた」と言ってるな。**

と感じたことはないですか？



それは、食生活からの  
**子供の脳への栄養が  
足りないからかもしれません。**

子供の脳が最も発達するのは0～6歳で

**6歳までで約9割が完成し、  
12歳までにはほぼほぼ完成するって  
知っていますか？**

脳の発達は、将来

「頭が良くなる」  
「運動ができるようになる」  
「体が丈夫になる」

にも大いに影響することです。

つまり

**子供の将来を決めている。**

といっても過言でないくらい  
重要なことなんですね。



人の身体は100%食べたもので作られます。

**日々の食事が子供の身体や脳を作っているのです。**

このテキストでは、

子供の脳の発達をサポートするのに  
どんなものを食べればよいのか？

どんな食事が  
子供の脳を良くするのか？

を解説しながら紹介します。



子供に賢くなってほしい  
丈夫な子供に育ててほしい。  
元気な子供に成長してほしい。

と願うのは、親として当然だと思います。

そのために大切なのは、  
**子供の成長をサポートする食事を提供すること。**

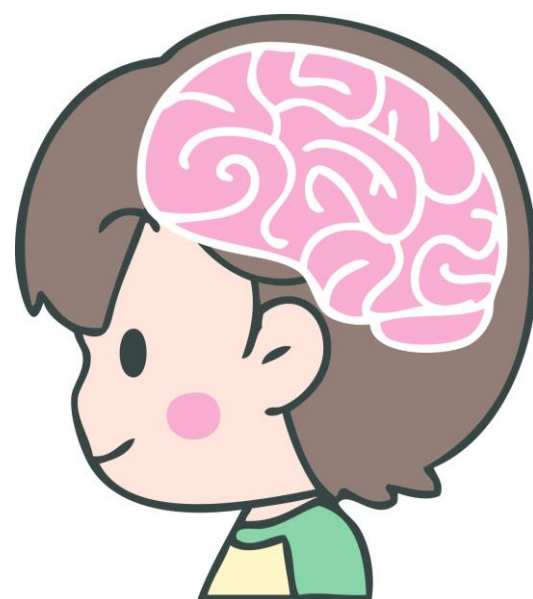
子供の脳は毎日、食事から摂取する栄養を  
もとに発達していきます。



特に身体に比べて脳の成長スピードは早く  
**6歳までに脳の9割が成長する**とされています。

脳の60%は脂肪でできています。  
とくに子供の脳は毎日成長を続けているので、  
必要な脂肪の量も多くなります。

ちなみに  
大人と違い、成長期の子供は  
体を大きくするために  
たくさんの栄養が必要です。



子供は大人と比べて、体重1kgあたりで見ると、  
**エネルギーは約2倍、**  
**たんぱく質は約1.5倍、**  
**鉄・カルシウムは2～3倍も**  
**多く摂らなければならない**といわれています。

# 脳に良い脂肪とは？

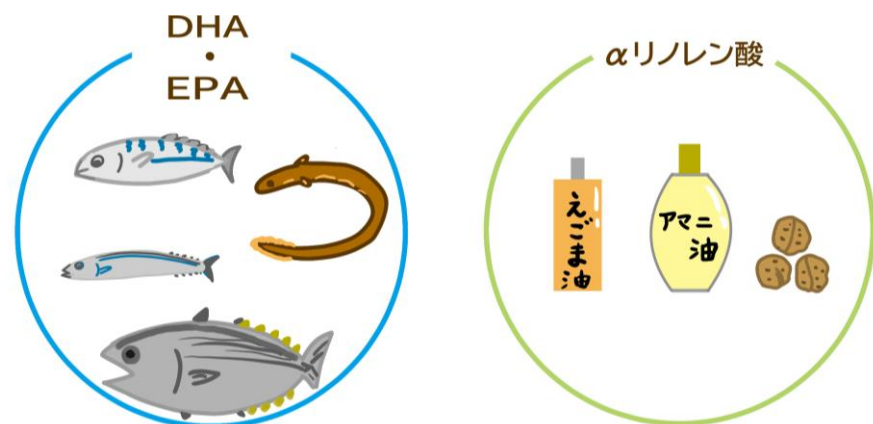
脂肪は、大きく二つに分けられており  
オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸です。

脳に良い脂肪酸は、オメガ3脂肪酸で  
**体内で作ることができないため  
食事からしか摂取しなければなりません。**

オメガ3脂肪酸は、  
植物由来の $\alpha$ リノレン酸、  
魚介由来のDHA、EPAの3つの成分に分けられます。

$\alpha$ リノレン酸は、くるみ、アマニ、エゴマなど。

DHA・EPAは、  
イワシやサバなどのいわゆる青魚に  
多く含まれます。



特にDHAは、脳の神経細胞の主な成分となって  
神経伝達をスムーズに行い

**記録力や集中力を高めて  
成長・学習などの脳の働きを高めてくれます。**

さらに子供の視力の発達にも効果があります。

つまりDHAを多く含む食べ物は、  
子供の脳を良くする栄養素が豊富なので、  
積極的に摂取していきましょう。





DHAを多く含むのは、  
**さば、さんま、さけ、いわし、あじ  
まぐろ、かつお、ぶり、うなぎ**などの  
青魚です。

昔から  
魚を食べると頭が良くなる  
と言われてきましたが、

栄養素をみて本当の事だったのです。



# 青魚を簡単に食事に摂り入れる方法

青魚を食事に摂り入れたいけど、

子供が魚を食べなくて。。。  
うちの子は魚嫌いなので。。

と悩まれる方も多いのが現実です。

でも大丈夫です。

**簡単に青魚を食事に摂り入れられて  
子供の頭が良くなる方法を2つお伝えします。**



# 1. かつおぶしや煮干しを摂り入れる

**かつおぶしや煮干しでだしをとり  
味噌汁や煮物などで活用できます。**

具材を食べなくても  
汁を飲むだけで  
栄養を摂取できるのでオススメです、

だしをとるのが  
**面倒だな。苦手だな。**  
と思う方に  
もっと簡単な方法をお伝えします。



## かつおぶしをそのまま活用する

かつおぶしをそのままかける。

かつおぶしをのせて食べる

かつおぶしをまぜて使う。

という風にと

直接そのまま食べられるので  
栄養をしっかりと摂取できます。

ゆがいた野菜と合えて味付けする。

おひたしや冷ややっこにのせる。

サラダや野菜炒めにのせる。など。。。



お好み焼や焼きそば、たこ焼きにも活用しましょう。

なじみがある食べ方になるので  
**子供でも抵抗なく食べてくれます。**



## おかかおむすびがオススメ

かつお節にしょうゆで味付けして  
おにぎりになると、

**かつお節でDHAが摂取でき、  
ごはんで糖質も摂取できます。**

さらに海苔で  
ミネラルも摂取できるので

**実はとても脳に良い食べ物なのです。**



## 煮干し粉にして活用する。

煮干しをだしにすると  
はらわたを取り除いたりして  
手間ですが、

**煮干し粉を活用すると  
そのまま粉として使えます。**

使い方は、かつお節と同じで  
かけるだけ。まぜるだけ。のせるだけ。  
で大丈夫です。

**味噌汁で煮干し粉をそのままいれて  
だしの素のように使うのもオススメです。**



## 2. ツナ缶や鯖缶を活用する

缶詰は保存がきくので  
常備しておくともとても便利です。

ツナ缶や鯖缶も  
かつおぶしと同じような使い方で  
大丈夫です。

ゆがいた野菜に合えたり  
サラダの上へのせたり  
卵と一緒に炒めたりすると

とても手軽に食べられます。

サンドウィッチやおにぎりにも  
使えるので子供も食べやすいです。





青魚を普段の食生活に摂り入れることで  
脳が活性化します。

そうすることで  
**集中力が高まったり  
記録力が良くなります。**

**こういった毎日の積み重ねで  
子どもの脳は作られていきます。**

ズボラでもできる簡単なやり方なので  
ぜひお試しください。



# 食べるものや食べ方で 子供の一生を左右します。

食生活の中には  
他にも冷凍食品やお菓子で  
多用されている添加物や  
糖分過多、塩分過多、脂質過多といった  
問題もあります。

そういった問題を解決して

普段の食事が  
**美味しくて身体に良い**  
**無添加な食生活にしていきましょう。**

