

①ミネラル不足と子供の発達への影響について...

例えば亜鉛に関して考えてみるとそれが子供の味覚異常の一因になっている可能性が指摘されています。さらに、転んだだけで骨折をする、視力が落ちる、姿勢が悪いなど、子供たちに見られる体のおかしさは、食生活の影響なしには語れません。

味覚異常も、現代の子供たちによく見られるおかしさの一つ。お寿司を食べながら甘いジュースを飲む子、ありとあらゆる料理にマヨネーズをかける子などに驚いていたのはすでに過去の話で、いまではごく普通に見られる光景です。こうした食事感覚は病的な味覚異常とはいえませんが、亜鉛が不足しやすい現代の食生活の影響ではないかと指摘する人もいます。

亜鉛は細胞の新陳代謝に欠かせないミネラルで、不足すると舌の突起（味蕾）の機能を不活発にするなどの作用をもたらします。これが、味覚異常につながっているのではないかというわけです。

ごくふつうの食生活では亜鉛不足は起きませんが、インスタント食品や加工肉などに添加されているリン酸塩は、亜鉛の吸収を妨げます。つまり、こういう食事が好きな子供ほど、亜鉛が欠乏しやすいことになります。

また、亜鉛が不足すると軽い鬱状態になることもわかっており、アメリカでは拒食症との関連の研究も進められています。

②飽食時代の栄養失調

ミネラルは野菜・肉・魚や海藻などの食品から摂取します。現代の野菜は農薬等の使用により土壌のミネラルが減り、含まれる栄養素は昔に比べてごくわずか。また、コンビニ食などをはじめとする加工食品や添加物・化学調味料を摂ると、食事から摂ること本来の食品からせっかく採ったミネラルが体外へ排出されてしまったりと、食事から摂ることのできるミネラルは失われる一方...

現代の食生活では、カロリーは摂れても、十分な栄養を摂ることができなくなっているのです。現代人の多くは、食事を摂っているのに、このミネラルが不足する「ミネラル失調」の人が多くいるようです。

- ・手足が冷える
- ・疲れが取れない
- ・落ち込みやすい
- ・イライラする
- ・風邪を引きやすい
- ・集中力がでない...etc

近年日本で増加していると言われる鬱や発達障害・・・
落ち込みや多動、感情のコントロールが出来ないといった症状もこのミネラル失調が背景にあるという研究もあります。

ミネラル失調を改善するには...

- ・出汁がアミノ酸に取って代わりミネラル摂取の機会が減った⇒本物の出汁を使う
- ・ミネラルのほとんどない精製塩が広まった⇒自然塩を使う
- ・水煮食材などでミネラルの流出した加工食品が出回るようになった⇒水煮食品、加工食品を減らす

ミネラルとは？

ミネラルとは、5大栄養素のひとつで、臓器や細胞の働きをサポートしたりする働きのあるミネラル。

歯や骨、血液のもとになるミネラルなどたくさんの種類のミネラルが私たちの体を支えています。健康な心と身体を保ち、生きていく上でなくてはならない重要な栄養素の1つです。



現代人はなぜ、ミネラル不足？

便利になった現代食には、ミネラル不足を起こす原因がたくさんあります。

■加工食品に注意！

加工食品には水煮が多く使われています。食品を水煮にすると…栄養素は溶け出し、ミネラルも排出！

手軽なお惣菜、持ち帰り弁当、レトルト食品、冷凍食品などの加工食品は栄養素が抜けた水煮食品が多いのです。

■精製食品に注意！

無色、無臭で安くて扱いやすい油やお塩などが増えています。精製する過程で本来含まれていたミネラルが抜け落ちてしまいます。

■食品添加物の摂りすぎに注意！

冷凍食品、ハム、プリン、ソーセージ、ちくわなどに使われている食品添加物(リン酸塩)。

体の中でミネラルと吸着して排出してしまう働きももっています。



ミネラル不足になると…

- 「キレやすい」
- 「落ち着きがない」
- 「集中力がない」
- 「トラブルが絶えない」
- 「意欲がない」など



また、低体温や体力の低下、偏食、睡眠障害、情緒不安定など、最近の子どもたちの抱える問題…その原因はもしかしたらミネラル不足なのかもしれません。

ミネラルが重要なポイント！

- ミネラルをとると！
 - ＊カラダの成長・発達・消化・吸収・排泄に欠かせない「酵素」の働きを活発にしてくれる。
 - ＊脳の神経伝達がスムーズになる。
 - ＊カラダやココロが安定する。
- ミネラルとは！
心と身体を健康そして、幸福感にとっても関わりの深い栄養素なのです。



ミネラルUP給食に取り組んだ成果がぞくぞく！

- 数週間で目に見える変化
- 保育園給食の大きな可能性
- 魔法のふりかけ作戦
- 保育園から家庭へ広がる笑顔の輪

「友だちとのトラブルが減った！」

「下痢をする子がいなくなった！」

「はっとしていただけるようになった！」

「便秘が解消した！」



HAPPY DAYS

～味覚異常による偏食を改善するために
家庭でできるミネラル補給法～

◎どなたでも簡単に実践できる2段階のミネラル補給法

①ステップ...これまでの食生活のまま、ミネラルを多く含む天然ダシなどを料理にかける。この段階では特に味覚が正常化していく事が多い。味覚が正常化してくると、これまで食べられなかった野菜や魚など、ミネラル豊富な食材を食べられるようになっていく。

②ステップ...味覚が正常化してきて幅広い食材から多種類のミネラル補給を目覚し健全な食卓を習慣化していく。

◎ミネラル補給第一ステップポイント

・ダシを「かける・混ぜる」
ミネラルを含む食材の中でも、ダシ類はその含有量が多く、食事のアクセントにもなることで、簡単にミネラル補給できる。家庭でダシをとるときは、煮干しと昆布を主体にしてみよう。製造工程によりミネラル含有量はカツオ節に比べ煮干しの方が多い。

- ・出し殻も出来るだけ捨てずに刻んで、具材に使用する事がおすすめ。
- ・煮干し、アゴ、昆布を粉状にして料理にかけたり汁物に混ぜたり出来るのも簡単に取り入れやすい。
- ・市販品を購入する場合、裏の表示を見て、素材以外の旨味成分や化学調味料が使われていない物を選ぶ。

～粉末ダシ活用法～

- ・納豆に混ぜる
- ・汁物やソースやカレーに混ぜる
- ・アオサ海苔、ごまと合わせてふりかけに
- ・酢、オイル、粒マスタードと混ぜてドレッシングに

～ダシの簡単水出し法～

焼きアゴ(トビウオの煮干し)、イワシの煮干し、昆布、干し椎茸などの材料を10～20gを1ℓの水に一晚浸け置きして、翌朝から使えます。ダシの濃さはお好みで材料を調整して下さい。冷蔵庫保管で1週間保存できます。

～本の紹介～「食べなきゃ危険！食卓はミネラル不足」国光美佳・著書参照。

◎ミネラルを逃さないコツ

加工食品における水煮食品でミネラルが失われるように、家庭でも、茹で汁を捨てる下ゆでやアク抜きは、ミネラル成分も一緒に流れ出てしまいやすいです。現代は食材自体にビタミンやミネラルが少なく、あくも少なくなってきたので、なるべく成分を抜かない調理法を出来るところから、少しずつ取り入れてみましょう。

・茹で方

十割そばの茹で汁にダシを入れ味付けして茹で汁ごと食べる「煮込みそば」。蕎麦の栄養、ミネラルを逃さず採れます。

・皮ごと使う

例えば、けんちん汁を作る時でも、大根や人参などの野菜の皮もミネラル豊富なので、野菜をよく洗ったら皮ごと使う。ゴボウのアク抜き、里芋のヌメリ取り等もあえてせずに作ると、慈悲深い味わいになります。

・重ね煮、蒸し煮

ミネラルや栄養をギュッと閉じ込めて食べられ、重ね煮・蒸した野菜は素材の甘みが増して美味しく、取り分けて色々な料理に活用でき、簡単でおすすめです。偏食で野菜をあまり食べてくれないお子さんでも重ね煮によって野菜本来の甘みを実感でき美味しいと食べてくれるようになったとの喜びの声も頂いております。誰にでも簡単に作りやすいので、忙しいお母さんや、お料理が苦手という方でもトライしやすくオススメですよ～。

・酸っぱいもの

酢や梅干し、レモン汁などのクエン酸と一緒に使うと、ミネラルの吸収率もアップしやすいです。煮干しや昆布を酢に漬けておき、漬けておいた酢も、酢に漬けておいた煮干しや昆布も一緒に料理に使うと更にミネラルの吸収率がアップしやすいです。

・主食

分付き米で毎日の主食からミネラルを補う。小さいお子さんにも五分付き米だと取り入れやすく、偏食がひどく白米しか食べないお子さんにも、見た目が変わらず、主食から微量栄養素を摂取しやすいです。当院でも毎日の主食から健康をフォローして頂きたいとの思いで、無農薬の五分付き米をオススメしており、購入も可能です。

※分付き米が難しい場合...

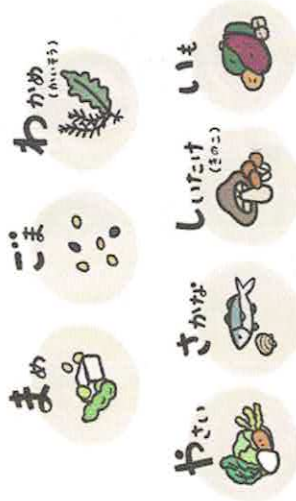
偏食がひどくて分付き米も受け入れられない時は、蕎麦粉と一緒に炊く「蕎麦粉ご飯」だと白米と見た目が変わらず食べる事ができ、徐々に偏食や感覚過敏が緩和していった、という例も上げられています。

ミネラルたっぷりゆきちゃんふりかけ



原材料は

まごわやさしい
 豆類 (たんぱく質 マグネシウム)
 ごま (ビタミンE)
 海藻類 昆布 海苔 (マグネシウム)
 野菜 季節の野菜 (ビタミンC)
 魚 いくら (たんぱく質)
 キノコ 椎茸 (ビタミンD 食物繊維)
 芋類 本葛粉 (食物繊維 炭水化物)



『まごわやさしい』の食材にさらに発酵・排出をアップさせるためにプラスした素材は...
 〇糖

原材料で最も多い食材『糠』です。米糠は、お米の命と言われる胚芽とそれを守る種皮と果皮が原材。余分な脂質や糖質を排出し便秘を解消。必要な栄養はしっかりチャージし代謝を高めます。

〇クローラ

藻の爆発的な栄養素(鉄分、カルシウム、マグネシウム、ビタミン12など) 抗酸化作用、貧血予防、便秘の解消、免疫力をアップします。

〇麻炭パウダー

麻炭は、細かな孔(あな)がたくさん空いた構造になっていて体内に取り入れるとその孔で免疫力の妨げになる体内の老廃物や食品添加物、人体では吸収分解できない化学物質などを吸着し排出します。

〇麴パウダー

アミノ酸、ビタミンなどの栄養素のほか、デンプンやタンパク質などを分解する酵素が多く含まれています。酵素は食べ物の分解、消化を助け、オリゴ糖などを生み出して麹菌とともに腸内環境を整え、免疫力をアップします。

心と体に不調を感じる方は

排出力の高い食材をブレンドすることによって腸内環境を整えることができます。

ミネラル不足になると...

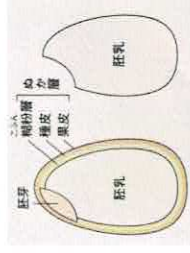
イライラ 集中力がない 頭痛 鼻づまり むし歯 歯ぐきからの出血
 低体温 偏食 睡眠障害などを引き起こす原因になります。

加工食品 精製食品 食品添加物の摂りすぎに注意しましょう！

ご飯や汁物に振りかけて

2週間で1袋を目安に

使いましょう！



ご飯やお味噌汁、お料理全般にかけたり混ぜるだけでミネラル補給ができるふりかけタイプの「菌ちゃん元気っこ」や、ご飯を炊くときに一緒に混ぜて使える「Mg」もオススメですよ～。

