the kindest

食を叶える教育

目次

01 食(栄養)が身体を作る！

- 習慣作りのコツ
- 幼少期の食習慣
- いかに生活に落としこんていくか

02 幼少期からの習慣づくりの重要性（家族の協力）

- 習慣にすることが何よりも大切
- 親が機嫌よくいられる習慣作りも必要
- 食べない子

03 見逃しがちな「消化」について

- 腸脳相関
- 消化をきちんとするために
- シンバイオティクスを意識する

04 味覚を育むコツと日本食文化の親和性

- 早い時期から味覚を育てる
- だしという日本文化は、
  味覚を育むのに適している。
- 無添加が正義なのではなく、
  添加でも栄養面ではいいものもある。

01
食(栄養)が身体を作る！
You are what you eat.

- **アスリートは自分の体を作るという意識があるが、一般の人には通常ない。だからこそ、健康でいられるように食生活をより意識しなくてはいけない。**

- **小学生でもプロテインを飲んでもいい。良いものを選べばOK。**

- **習慣作りのコツ**

頑張ろうとしすぎない、
最初から高いハードルを目指さない

- **幼少期の食習慣**

習慣作りは早ければ早いほど楽！

- **人生最初の1000日**

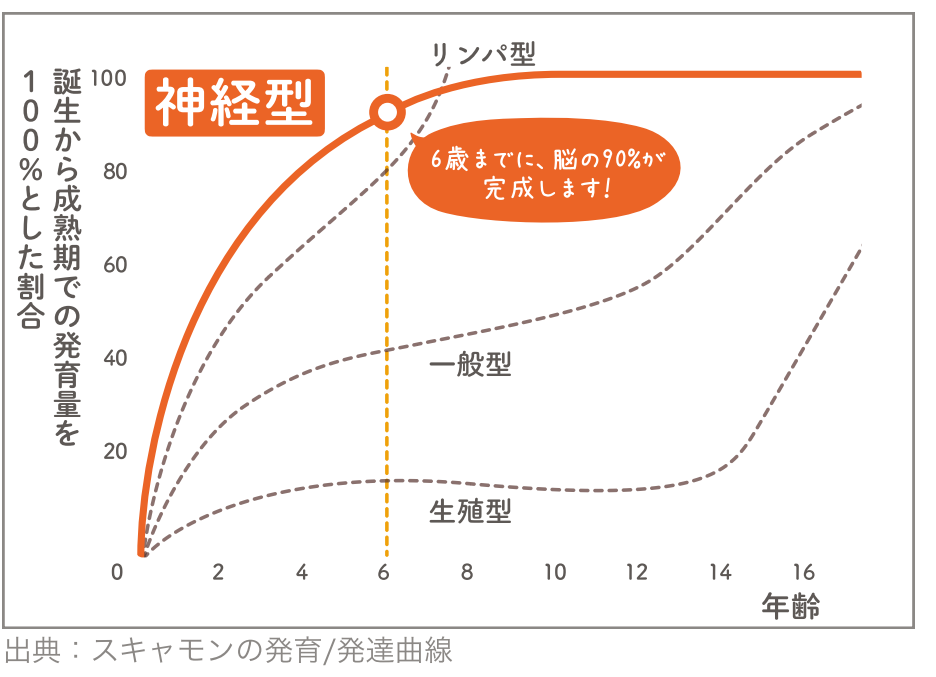
胎内にいる時から2歳の誕生日までの「人生最初の1000日」の栄養が赤ちゃんの発育に強く影響する
子どもたちは自分で食べ物を選ぶわけではないので、大人が選ぶものを食べる。**大人が学ぶ必要がある。**

- **SNSから正しい情報をどうやって手に入れるか**

- [x] 情報発信者を見極める
- [x] エビデンスがしっかりしているかを確認する

- **スキャモンの発育曲線**

6歳までに脳の90%が完成する



出典：スキャモンの発育/発達曲線

小学校に入るまでの食育が脳の発育には大切
親の食事が整えば、必然的に子どもの食事が整う

- **いかに生活に落としこんでいくか**

冬に恋した孫にご飯を実践していく



ふ	フルーツ	マンゴー、柿、 スイカ、パパイヤなど	ビタミンA、鉄の吸収を助けるビタミンC
ゆ	油	オリーブオイル、 バターなど	エネルギーの補充、 ビタミンA
に	肉	牛肉、豚肉、 鶏肉、 レバー	鉄、亜鉛、ビタミンA
こい	色の濃い 緑黄色 野菜	ホウレンソウ、小松菜、 ニンジン、 カボチャなど	ビタミンA
し	シラス サケ	小魚、丸ごと 食べられる魚 シラス・ 赤っぽい魚のマグロや カツオ、サケ	鉄、亜鉛、 ビタミンA、 ビ タミンD、 ビタミンDの吸収に 必要なカルシウム
た	卵	鶏卵、うずら卵	亜鉛、ビタミンA、 ビタミンD
ま	豆	小豆、 空豆、 エンドウ、 大 豆など	鉄、亜鉛
ご	ごま	ごま、ナッツ類	亜鉛
に	乳製品	ミルク、バター、 チーズ、 ヨーグルト	ビタミンDの吸収に 必要なカルシウム
ごはん	ごはん	主食の米、うどん、 パンなど	エネルギー

小児科医のママが教える 離乳食は作らなくてもいいんです。 p112