

思春期子育て講座



参加 大人 29名 こども 2名

Love & Foods

保健室の先生が伝えたい

～思春期の心と身体と食～



上原 真美 氏
中学校養護教諭
ローフードマイスター
中医薬膳指導員

保健室で心と体の不調を訴える子どもに共通する食事とは？
だるさが取れない、気分が沈みがち、落ち着きがない、頭痛や鼻炎、
心は身体の一部、体は食べたものでつくられる。自らの心と身体のお医者
さんになる為には心身の不調は体の大事なシグナルです。
子どもたちの健やかな成長に必要なのは、愛情と食の知識と笑顔！
養護教諭として思春期の子どもたちに寄り添う中で見えてきたこと、
ローフード、薬膳、グルテン療法の知識を活かし思春期の子どもたちに
必要な「食」と「心」と「身体」を通して自分を大切にすることにつ
いてお伝えします。

受講者の声

- * 食から内面へのアプローチなど、とても良いエネルギーを頂きました。自分を大切にすることが大事だと確信しました。食の大切さ、自分の意識次第で人生が変わると思えたので、出来ることから始めようと思います。保育園で子どもたちに接しているの、子どもたちの為にも保護者と共有していきたいです。貴重なお時間をありがとうございました。
- * グルテンフリーについて全然知識がなかったのですが、グルテンが生活習慣病や情緒不安定、集中力低下につながるということを知って良かったです。小麦粉が好きで毎日食べていましたが、減らそうと思いました。子どもにも毎朝のようにパンでしたが、おにぎりに変えようと思いました。「自分を愛することが一番」というお話良かったです。(20代2才)
- * ちょうど最近からグルテンフリー、砂糖抜き生活を始めていました。(妊活の為)今日の講義でも色々な食に関する情報、今の子どもが現状が知れて良かったです。21日で味覚が変化するとありました。少しずつ変化を楽しみながら、わくわくする気持ちを大切に食事改善をしていこうと思いました。ありがとうございました。(30代)
- * 気づきにくい遅延型アレルギーがあることを知り、気をつけようと思いました。

講座のまとめ

- * 保健室に来る生徒の9割が朝食にパンを食べている。
- * リーキーガット症候群 腸の粘膜が傷つき機能が低下し、大きな分子を通してしまうことで、アレルギーや自己免疫疾患などを起こす。
- * カゼインやグルテン、添加物などがリーキーガットを誘発する。
- * 元気の氣は「米」が含まれる。米の消費が減り小麦の増加を懸念。
- * 小麦や砂糖には中毒性があり、食べれば食べるほど欲しくなる。
- * お菓子がやめられない人は、お米をしっかりとる事で改善できる。
- * 腸を整えることは健康な心と体に重要 免疫の7割が腸でつくられている。幸せホルモン「セロトニン」の9割が腸でつくられる。
- * 腸内環境を整える為には、発酵調味料と食物繊維(腸内細菌のエサ)
- * 食べる順番を意識する。海藻>野菜>タンパク質>炭水化物 よく噛む。
- * ローフード「Raw=生の」48°C以下の食材を意識する。沖縄は野菜と果物の摂取量が少ない。野菜 350g、果物 200g を意識する。
- * 2人に1人がガン、6割が生活習慣病。糖尿病とうつの相関性からも、健康な心と体に食事が重要。わくわくと感謝。自分をほめて認める。

こんな症状があったら、牛乳のカゼインや小麦のグルテンが原因の気づきにくい遅延型アレルギーかも...

- * なんだか体がだるい
- * 便秘気味、ガスがたまる
- * 腸にゴロゴロ違和感がある
- * お腹が弱い
- * 集中力に欠ける
- * イライラしやすい
- * 肌荒れ、乾燥が気になる
- * アレルギー体質である
- * 鼻炎や喘息がある
- * よく頭痛がする
- * 麺類、パンをよく食べたくなる

ヒポクラテスの格言

- * 汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ
- * 人は食べたものでつくられる
- * 火食は過食に通ず
- * 月に一度断食をすれば病気になる
- * 食べ物で治せない病気は、医者でも直せない
- * 人は誰でも体の中に 100 人の名医を持っている
- * 病気は食事療法と運動で治せる