

ペアトレと環境作り

第10回 脳にいい食生活を心がける

こんにちは。

このブログの内容も、どんどん身近でイメージが付きやすいものになってきました。

そこで今回は、脳と身体を作るために必要不可欠な『**食生活**』についてお話ししたいと思います。

いつも参考にさせていただく先生方が
食べ物に応じた脳の活性化を調べた実験をしたそうです。



- 思考系の脳エリアの血流が落ち着いて
酸素が効率よく使われる状態
(=集中してよく働く状態)になる食べ物

- 思考系の脳エリアに血流増加が起き、
気分が緩む
(=気が散りやすい状態)になる食べ物

が分かりました。

思考系の脳エリアの血流を上げて気分を緩ませた

物質の代表は??

↓

砂糖類

↑

疲れている時に甘いものを食べて癒されるという気分の変化は一時的に働きを低下させ、集中力がなくなり、ボーっとするのでしょう。大人にとっては一息入れる効果があっても…

☆多動傾向のある子どもに

糖質を多量に含んでいる清涼飲料水や糖質と脂質が組み合わさったスナック菓子などを頻繁に与えていると

多動傾向がおさまりにくく、

さらにエスカレートして、イライラしたり、カッとなって怒り、暴言を吐いたりします。

☆発達障害では匂いや味、口腔感覚に関わる脳エリアも未熟な場合は**偏食**になりやすいです！



子どもが好むからといってお菓子類を与えすぎると
脳に悪影響を及ぼす可能性大!!

《子どもの食生活 4 か条》

① 腹八分目

- ・肥満などの生活習慣病→認知症のリスクになる
→脳にも悪影響
- ・子どもにも生活習慣病がある→満腹状態では脳が
すっきり働かない

☆勉強前などは腹八分目を意識する＝肥満を防ぐ

② 時間を決めて1日3食

- ・3食を規則正しく食べること＝体内リズムを整える
(※体内リズム＝脳の深部の働き)
- ・朝食を抜く✖ご法度!!
→食事を抜くと脳が働くための栄養が不足してしまう

③ 和食

- ・『自然からとれる、日本人が昔から食べてきたもの』

∥

脳の発育に有効

- ・和食→よく噛んで、
固食にならず、
脳を良く刺激します!

*固食：自分の好きなものしか食べないなど
食事内容が固定化していること

④ 楽しく食べる

- ・一緒に食べる人と楽しく食事すること＝何より大切!!

↓



子どものコミュニケーション力の基礎!!

参 考

～脳によい食品～

☆トリプトファンが多く含まれる食品

卵・豚肉・魚・落花生・アーモンド・さつまいも・とうふ
鶏肉・牛乳・バナナ・大豆 など

☆ビタミン B6 が多く含まれる食品

牛乳・レバー・バナナ

☆カルシウムが多く含まれる食品

海藻・牛乳・小魚・春菊・とうふ・ゴマ・チーズ

発達障害には、認知症予防に効果的な食事と同様、

魚・野菜・豆類を主とした食事が効果的です。

時間を決めて、食事を家族団らんの場にしましょう。

食事は楽しく、皆で食べるのが

子どもの脳にも、こころにも、良い影響になります。

コミュニケーションの場、成長の場、大人には予防の場、

そう思ってぜひ、活力の場を見直していきませんか？

参考・引用文献：発達障害の子どもを伸ばす 脳番地トレーニング

加藤俊徳著