



モモキスは、子供たちの健康な未来作りを応援します。

<http://momokiss.com>

食習慣の改善が健康な脳とからだを応援する（9つのヒント！）

■ はじめに

近年はADHDやLD、自閉症などの言葉が一般的になり、いろいろな情報が飛び交っています。するとお子さんのちょっとした行動や態度で、「私の子供はADHDでは無いか？何らかの発達障害では無いか？」とややもすると心配になりがちです。



しかし子供達の行動は、両親の夫婦仲、親子間の愛着問題、しつけ方法、環境の変化、いじめ、そして食生活と栄養バランス等、様々な要素により影響を受けます。ですから安易にチェックリスト等をもとに発達障害と断定することは避けなければなりません。普段からお子さんをよく観察し、また会話をするように心掛けることが大切です。

人には自分に合った学習スタイルが誰でもあります。それは視覚型（目で見て憶えるタイプ）、聴覚型（聞いて憶えるタイプ）、運動型（手や体を動かして憶えるタイプ）と大きく分けられます。学習障害だと感じていても実はその子供に合った学習スタイルで無い場合もあります。

そして健康で子供より高い能力を発揮するためにも、普段の食生活、そして医療との関わりについても気を付けた方がよいことがあります。それらを以下でご紹介します。

1： 白砂糖、コーンシロップ等の精製された甘味料を避ける



白砂糖が沢山含まれた甘いキャンディーやお菓子を食べた後は、血糖値の急上昇に伴い子供達は活発になり、ハイパー（多動性）になったり、そわそわしたり、注意力がなくなる場合があります。しかしその後、血糖値の急降下が始まると疲れやすぐぐずぐずしたりします。単に虫歯になりやすいだけでなく、白砂糖やコーンシロップ等の精製された甘味料は脳神経にも大きな影響を与えます。



モモキスは、子供たちの健康な未来作りを応援します。

<http://momokiss.com>

2 : 合成着色料、合成保存料、化学調味料、人口甘味料を避ける

食品に含まれる合成着色料が子供達の脳に影響し、その行動に影響を与えるというリサーチの報告があります。特に多くの合成着色料（黄色5号とか赤色40号などと表示）には、タール色素と言う石油製品が使われており、それは本来食べ物ではありません。また化学調味料はある種の興奮作用をもたらすとも言われます。更にノーカロリーといって宣伝しているソーダ等には、砂糖の代わりに人口甘味料が使われてことがあります。神経や脳に影響を与えるとも言われ、その安全性に疑問が残ります。



3 : トランス脂肪（マーガリン、ショートニング）を避ける

トランス脂肪酸は一般的に植物油に水素を添加して、人工的に半固形化した自然界には存在しない脂肪です。心臓病、動脈硬化、アレルギーやアトピー、また不妊症に影響を与えるとも言われます。マーガリンやクッキー等の焼き菓子に多く使われているショートニングにも含まれますので、それらの取り過ぎに注意しましょう。

4 : 加工食品を減らす

食品は加工工程を通すごとにその栄養素が減少していきます。さらに砂糖や様々な添加物が加えられた加工食品は栄養価が少ないだけでなく、健康に悪影響を与えるでしょう。新鮮な野菜や果物の素材を活かしたメニュー、あまり手の込んだもので無く、シンプルに調理をされたものの方が意外と子供は喜ぶものです。

5 : できるだけ無農薬、オーガニックの食材を選ぶ



多くの農薬は神経毒であり、それが少しずつでも体内で蓄積されると、脳や神経に悪影響を与えます。更に生殖機能に対する悪影響も指摘されており、大人以上に成長期の子供には避けたいものです。全てを無農薬の食材にすることは難しいかも知れませんが、意識してそれを選ぶようにする事や、調理前に塩水でよく洗ったり、皮を剥くだけでもずいぶん違うようです。



モモキスは、子供たちの健康な未来作りを応援します。

<http://momokiss.com>

6 : アレルギーの原因を減らす

アレルギーというと皮膚やのど、目や鼻などの症状が見えるところに注意が行きがちですが、実は脳や神経、また精神的にも大きな影響を与えているといわれています。花粉症などの外部からのアレルギー原因になるものを出来るだけ防ぐのも大切ですが、同時に食品アレルギーの原因として多い食材、例えば乳製品や小麦製品などを食事から減らすだけでも大きな違いがある場合が多いのです。



7 : 胃腸の健康に役立つものを食べる

胃腸が健康で無いとアレルギー源や有害物質などが体内に入り易くなり、それが免疫や精神状態にも大きな影響を与える可能性があります。胃腸の健康を保つ意味でも乳製品を食事から減らすこと、また酵素を豊富に含む、調理されていない緑黄色野菜や果物を食べることは効果的でしょう。

8 : 医薬品の使用には気をつける

ちょっとした風邪や腹痛など、確かに大事に至る可能性もありますが、かといって安易に薬に頼るのはいかがでしょうか。ほとんどの薬には何らかの副作用が伴うものです。また抗生物質はからだに害のある病原菌だけではなく、腸内にいる大切な有用な善玉菌まで殺してしまいます。抗生物質によって侵された腸内環境が回復するには非常に多くの時間を要します。

また同様にワクチンの予防接種も、特に小さな子供の体に大きな負担となる場合があります。人によっては重大な副作用（アナフィラキシーショック）を伴う場合もあります。またワクチンに含まれる添加物がADHDや自閉症の原因になっている可能性を指摘する意見もあります。



成長途上の子供に対する医薬品の投与は、将来に渡って影響を及ぼす可能性もありますから、安易に医者が薦めるからではなく、子供に本当に必要なのか、どのようなリスクがあるのか、使用しなかったらどうなるのか？代替方法はあるのか？等、よく医師に相談すること、そして親御さんご自身でリサーチすることも大切でしょう。



モモキスは、子供たちの健康な未来作りを応援します。

<http://momokiss.com>

9 : 栄養サプリメントの有効活用

私達のからだはそれぞれが密接につながりあって機能しています。足や手のツボが体内のそれぞれの臓器を助けるのは良い例でしょう。だからこそ、頭の良い子供、健康な脳を養うにはからだ全体をより健康にすることが大切です。

そこで野菜や果物などビタミンやミネラルが豊富な食材を食べると共に、品質の良いマルチビタミン&ミネラルで栄養を補給することは、からだ全体の機能をサポートする上で有効なのです。



更に脳だけでは無く体中の細胞膜の原材料となる必須脂肪酸、特に不足しがちなオメガ3系必須脂肪酸の補給は、体全体の細胞を助けることにつながります。現在アメリカでは、多くの医師が品質の良いマルチビタミン&ミネラルと、そしてオメガ3必須脂肪酸サプリメントを毎日取ることを薦めています。

=====

※ サプリメントの使用により得られる違いの表れ方には個人差があります。比較的早い期間でそれを感じる方もいれば、数ヶ月持続してから違いを実感出来る方もいます。リサーチにおいてはサプリメントにより何らかの改善が見られるには、最低3ヶ月程度の持続を薦めています。

※ サプリメントは医薬品では無く栄養補助食品です。それは特定の疾病や症状を治療するものではありません。栄養はあくまでも普段の食生活より取ることを心掛け、それを補助する目的でご使用下さい。

※ モモキスが提供する情報はあくまでも参考としてご利用下さい。健康やからだの状態は個人により異なりますので、もしお子様やご家族の健康に不安がある場合は、医療専門家にご相談下さい。

INTEGRATIVE
THERAPEUTICS™



***** 健康的な食習慣と栄養サプリメントの活用、それがこれからの子供たちにとって、より良い健康維持のための土台となるでしょう。モモキスはそのためのお役に立てたらと考えています。*****

ご質問などございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせメールアドレス : info@momokiss.com