

発達凸凹アカデミー  
ベーシック講座  
偏食と食事療法

# 今日の流れ

- 自己紹介(10分)
- 食事療法講義(60分)
- 休憩(10分)
- 偏食講義(80分)
- 質疑応答
- アンケート記入



< 自己紹介 >

# <自己紹介タイム>

- ① お名前
- ② 住んでいる場所
- ③ どうして講座を受けようと思ったのか



# < 食事療法 >

# 発達障害の食事療法とは・・・

発達障害の症状として出てるものを  
軽減するために、根本的原因を  
食事による栄養素の増減で  
アプローチしていく改善法



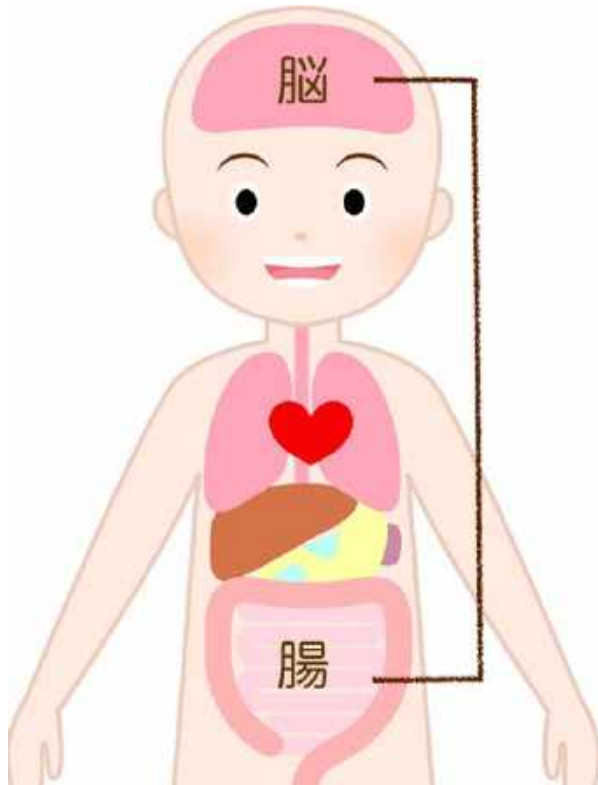
# 食事療法の効果

- ・腸内環境が整う
- ・頭痛が治る
- ・下痢や便秘が治る
- ・アレルギー症状が改善する
- ・癩癧が減った
- ・落ち着いてくる
- ・前向きになる
- ・集中力が出てくる
- ・その他



# なぜ食事療法なのか

## 腸と脳は繋がっている

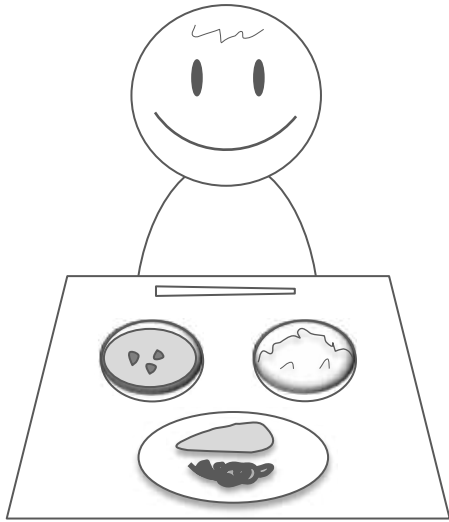


### 腸の主な働き

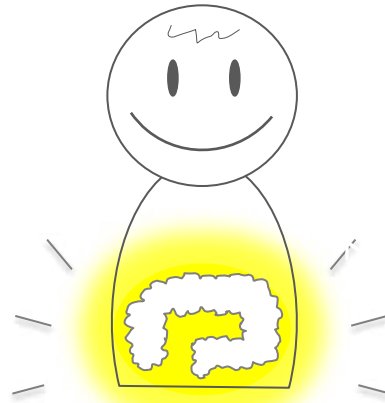
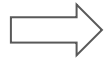
- 食べたものを、消化吸収する
- 病原菌、ウイルスから身体を守る  
(免疫機能)
- 脳の情報を受け取っている
- 腸の状態を脳に伝達している



# 腸が元気になれば、脳が元気になる！



食事療法を始める



腸が元気になる



脳が元気になる

# 食事療法の基本の流れ

腸に良くない影響を与えているものを減らす



必要な栄養素を足す



## ◎ 腸に良くない影響を与えているものとは

- 食品添加物や化学合成物質 → 原材料を確認する
- 人工甘味料 → 果糖ブドウ糖液など
- 特定の食品 → グルテン、カゼイン、糖質など  
(グルテンなど)

# ・ 特定の食品



グルテン →小麦粉に含まれているたんぱく質

カゼイン →牛乳、乳製品などに含まれているたんぱく質

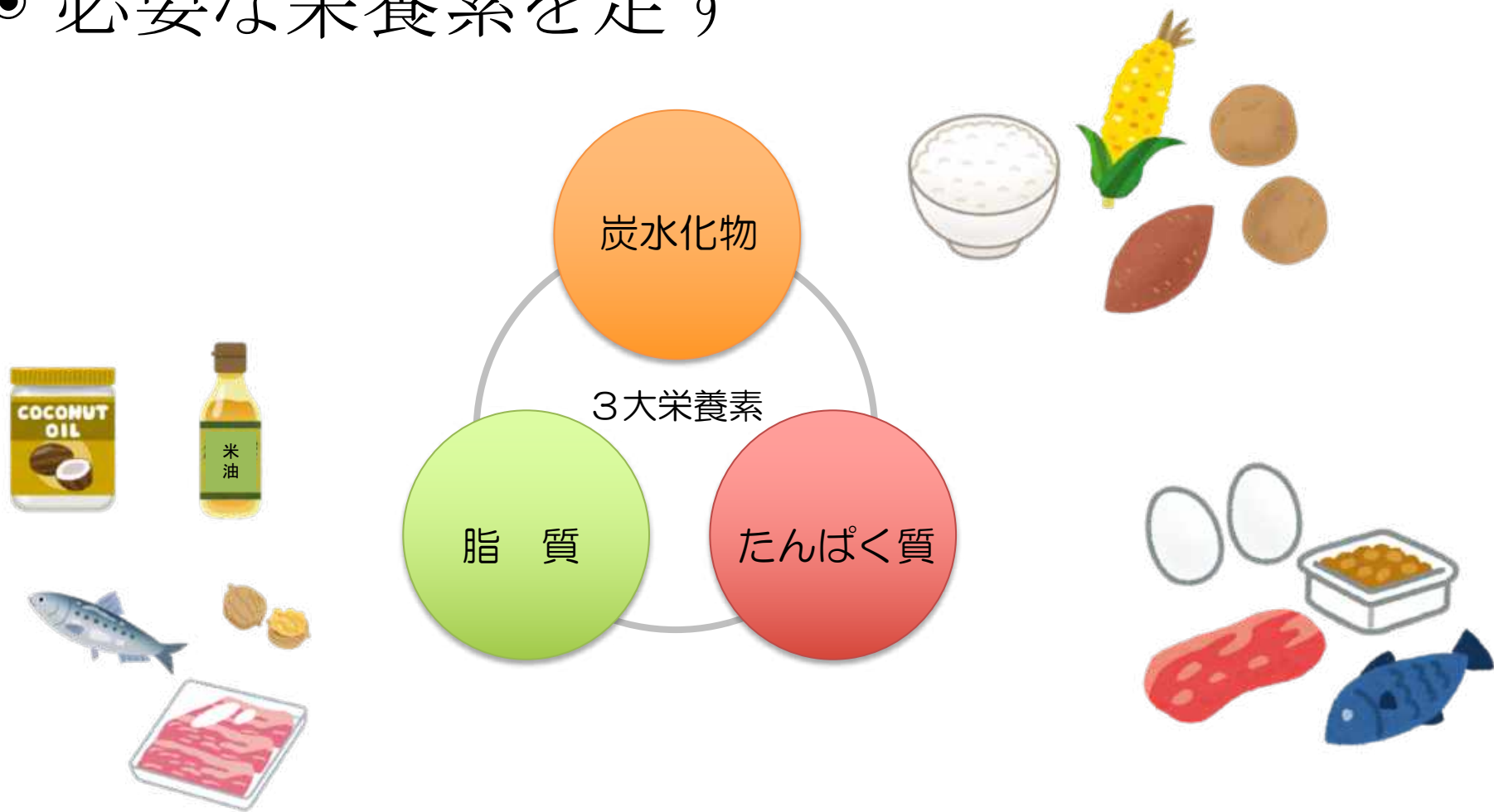
糖質 →食品に含まれている糖質、砂糖



◎ 腸に良くない影響を与えている原因とは

- 消化吸収に時間がかかる
- 内臓に負担がかかる
- 依存性がある
- 脳に影響がある

# ◎ 必要な栄養素を足す

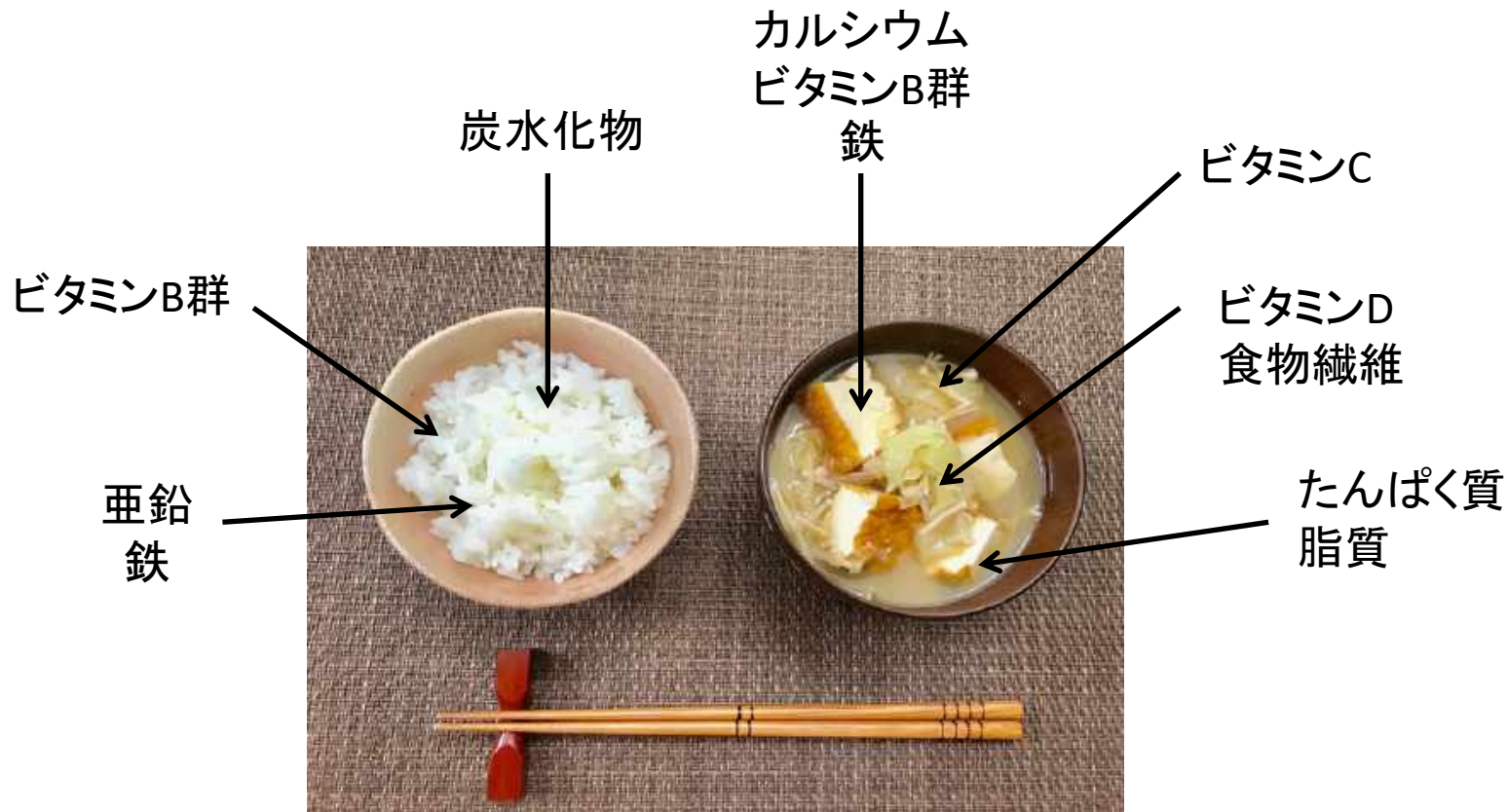


# 必要な栄養素と期待される効果

	必要な栄養素	期待される効果	食材例
炭水化物	糖質	すぐにエネルギーになる	ごはん(玄米、分つき米、胚芽米)、そば、ビーフン、とうもろこし、ひえ、きび、キヌア、アマランサス
	食物繊維	腸のおそうじをする	こんにゃく、海藻、寒天、おから(乾燥)
脂肪	脂質	すぐにエネルギーになる ホルモン、細胞を作る	オリーブ油、ごま油、米油、菜種油、コナツツ油などの植物油、牛脂、ラード、
	オメガ3	脳の働きをスムーズにする	くるみ、さば、まぐろ、うなぎ、さんま、えごま油、エゴマ、亜麻仁油
タンパク質	タンパク質	エネルギーになる からだをつくる(血、肉、骨)	肉、魚、大豆、大豆製品(豆腐、生揚げ、納豆、きな粉など) 鶏卵
ミネラル	カルシウム	骨・歯をつくる 脳の働き調節 精神の安定	生揚げ、凍り豆腐、焼き豆腐、がんもどき、油揚げ、ししゃも、イワシ丸干し、しらす干し、さくらえび、しじみ、海藻(ひじきなど)、小松菜、菜の花、水菜、ごま、切り干し大根、アーモンド
	マグネシウム	うんちがでやすくなる 精神の安定	のり、わかめ、昆布、ひじき、ごま、アーモンド
	鉄	疲れにくくなる 精神の安定	豚レバー、あさり、しじみ、牛肉、がんもどき、納豆、海藻(ひじき、のり)、煮干し
	亜鉛	味覚が正常になる、精神の安定	牡蠣、豚レバー、牛肉、鶏卵、煮干し、ピュアココア、ごま
ビタミン	ビタミンB群	脳や神経の働きを調節する 3大栄養素の代謝を助ける セロトニンの材料になる 造血を促進する	豚肉、うなぎ、アーモンド、レバー、海苔、納豆 鶏卵、にんにく、マグロ、カツオ、黒砂糖、鶏ひき肉、しじみ、いわし、さんま、さば、じゃこ、緑茶、きな粉、菜の花、枝豆、大豆
	ビタミンC	免疫力がつく	アセロラ、キウイ、菜の花、ブロッコリー
	ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける 成長を促進する	しらす干し、イワシ丸干し、サケ、きくらげ、煮干し、干しいたけ キノコ類

# 今日からできること

# ごはんと味噌汁で 栄養を摂ろう



ごはん と 味噌汁(キャベツ・えのき・厚揚げ)



# お米の栄養成分表

可食部100g当たり	エネルギー KCAL	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン						
												E	B1	B2	ナイアシン	B6	葉酸	パントテン酸
												mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg
玄米	353	6.8	2.7	74.3	3	230	9	110	290	2.1	1.8	1.2	0.41	0.04	8	0.45	27	1.37
半つき米	356	6.5	1.8	75.9	1.4	150	7	64	210	1.5	1.6	0.8	0.3	0.03	5.1	0.28	18	1
七分つき米	359	6.3	1.5	76.6	0.9	120	6	45	180	1.3	1.5	0.4	0.24	0.03	3.2	0.2	15	0.84
精白米 うるち米	358	6.1	0.9	77.6	0.5	89	5	23	95	0.8	1.4	0.1	0.08	0.02	2.6	0.12	12	0.66
もち米	359	6.4	1.2	77.2	0.5	97	5	33	100	0.2	1.5	0.2	0.12	0.02	3.1	0.12	12	0.66
はいが精米	357	6.5	2	75.8	1.3	150	7	51	150	0.9	1.6	0.9	0.23	0.03	4.2	0.22	18	1

玄米ごはん100g中、玄米・半つき米・七分つき米 47g相当量 3食分 お米 211g  
 精白米ごはん100g中、精白米55g相当量 お茶碗1杯150gぐらい 3食分 お米 約250g

お米の利点:3大栄養素の他に、ビタミンミネラルが含有されている

お米の欠点:ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDが含有されていない

# お米の精米度の違い



# 出汁の栄養成分表

			昆布	カツオ節	さば節	あごだし	干しいたけ	煮干				昆布	カツオ節	さば節	あごだし	干しいたけ	煮干
	エネルギー	kcal	145	356	360	350	182	332	V	レチノール当量	μg	95	tr	tr	0	0	tr
	たんぱく質	g	8.2	77.1	73.9	80.0	19.3	64.5	A	Bカロテン当量	μg	1100	0	0	9	0	0
	脂質	g	1.2	3.2	5.1	2.2	3.7	6.2		D	μg	0	6.0	12.0	3.9	16.8	18.0
	炭水化物	g	61.5	0.8	tr	0.1	63.4	0.3		E	mg	0.9	1.2	0.9	4.0	0	0.9
	ナトリウム	mg	2800	130	370	610	6	1700	ビ	K	μg	90	0	0	1	0	0
ミ	カリウム	mg	6100	940	1100	1200	2100	1200		B1	mg	0.48	0.55	0.25	0	0.50	0.10
	カルシウム	mg	710	28	880	1200	10	2200	タ	B2	mg	0.37	0.35	0.85	0.32	1.40	0.10
ネ	マグネシウム	mg	510	70	140	170	110	230		ナイアシン	mg	1.4	45.0	15.0	16.7	16.8	16.5
	リン	mg	200	790	1200	1300	310	1500	ミ	B6	mg	0.03	0.53	0.68	0.24	0.45	0.28
ラ	鉄	mg	3.9	5.5	7.2	2.2	1.7	18.0		B12	μg	0	14.8	6.0	12.9	0	41.3
	亜鉛	mg	0.8	2.8	8.4	3.3	2.3	7.2	ン	葉酸	μg	260	11	30	22	240	74
ル	銅	mg	0.13	0.27	0.43	0.20	0.50	0.39		パントテン酸	mg	0.21	0.82	1.55	0.62	7.93	1.81
	マンガン	mg	0.25	-	0.05	0.10	0.87	-		ピオチン	μg	9.6	14.9	-	13.7	36.6	-
	ヨウ素	μg	240000	13	-	42	4	-		C	mg	25	0	0	0	0	0
	セレン	μg	2	320	-	120	4	-		食物繊維	g	27.1	0	0	0	41.0	0
	クロム	μg	11	1	-	1	5	-	ア	グルタミン酸	mg	2240	26	1000	12000	0	50
	モリブデン	μg	12	1	-	2	3	-	ミ	イノシン酸	mg	0	600	-	-	0	863
	食塩相当量	g	7.1	0.1	0.9	1.5	0	4.3	ノ	グアニル酸	mg	0	0	0	0	156.5	0

※食材の栄養成分です。

# みその栄養成分表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	食塩相当量	
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	g	
米味噌 甘みそ	217	9.7	3.0	37.9	80	3.4	0.9	0.0	0.10	0.04	6.1	西京みそ、関西白みそ
淡色白みそ	192	12.5	6.0	21.9	100	4.0	1.1	5	0.10	0.11	12.4	信州みそ等
赤色辛みそ	186	13.1	5.5	21.1	130	4.3	1.2	0.0	0.10	0.12	13.0	田舎みそ
								3				
								0.0				
								3				
麦みそ	198	9.7	4.3	30.0	80	3.0	0.9	0.0	0.10	0.10	10.7	九州みそ
								4				
豆みそ	217	17.2	10.5	14.5	150	6.8	2.0	0.0	0.12	0.13	10.9	八丁みそ
								4				

可食部100あたり

## <ワーク1>

ごはんと味噌汁の献立(中身)を、「必要な栄養素と期待される効果」を参考に、考えてみましょう。

例:7分つきごはん

キャベツ、えのき、厚揚げの味噌汁

ふりかけ、丼物、混ぜご飯



< 偏食 >

一般的な“好き嫌い”を  
改善するための対策が  
うまくいかない...

同じものしか  
食べない...

食事時間に  
怒ってばかり...

## 食事の よくある悩み

食べられるものが  
極端に少ない...

学校給食が心配...



## 3つのポイント

- ①子どもの特性を理解する
- ②原因を知る
- ③観察する



子どもに寄り添っていく



# 子どもの食べない原因

食べない原因は、ひとりひとり異なる。

- 感覚(味覚、触覚、嗅覚、聴覚、視覚)
- 環境
- こだわり
- 見通し
- トラウマ
- 食への意欲
- 筋力
- 体調や気分
- お腹が空いていない



## <ワーク2>

子どもが食べなかった時のことを思い出して、その時の原因となるものを考えてみましょう。

いつ	どこで	食べなかった料理や食材	考えられる原因(複数可)
例 卒園後	ファミリーレストラン	野菜全部	環境、体調や気分、視覚、味覚、触覚

# 対応の工夫ポイント

- ・常識にとらわれない
- ・想像力を使う
- ・発想を転換する

発達障害のお子さんの偏食対応は、一般のお子さん向けの対応が当てはまらない場合が多いです。

正解はないので、原因から、よく観察して、アイデアを考えていきましょう。

## <ワーク3>

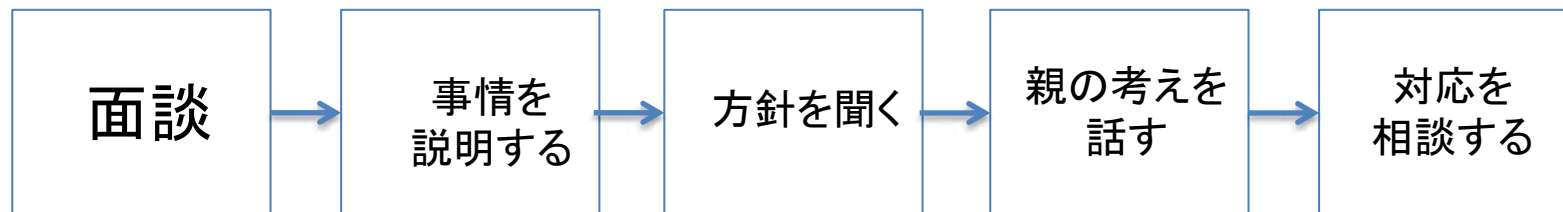
事例を参考に、ワーク1の考えられる原因から、対応の工夫を考えてみましょう。

# 周囲への対応について

子どもの味方でありつつ、お互いに歩み寄っていくこと。  
お子様にとって、安心できる一番良い方法を  
話し合えるといいですね。



## 園や学校との面談手順例



# 医師に相談する目安

- 成長曲線から著しく外れている
- 体重減少
- 栄養不足によって、明らかに体調が悪い

食べないには、理由があります。

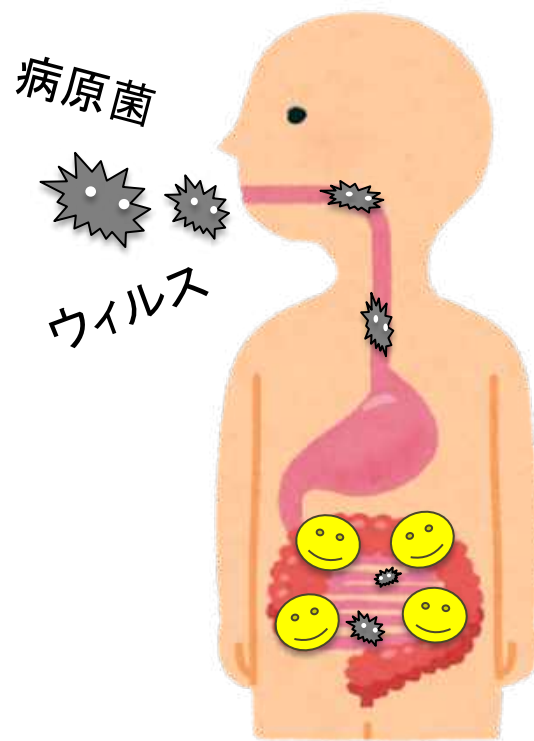
お疲れ様でした



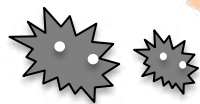
ここからは参考資料です

# 免疫細胞のはたらき

---



病原菌



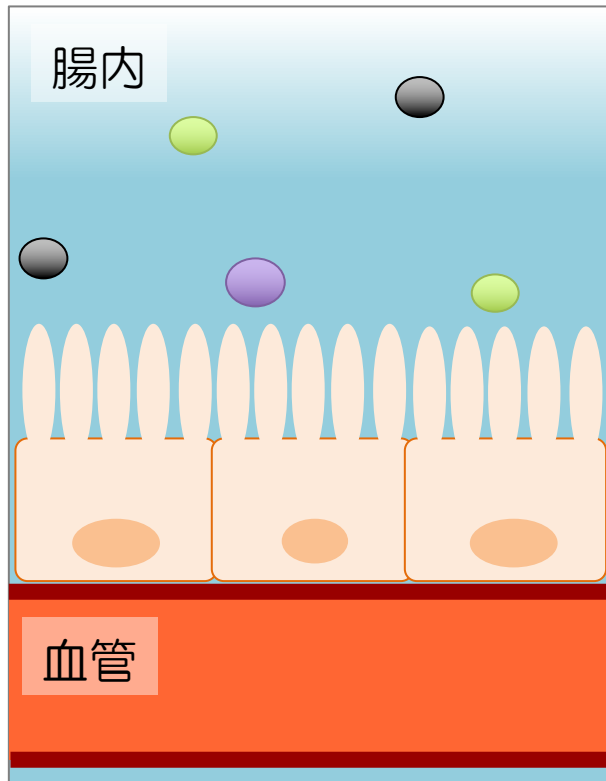
ウイルス



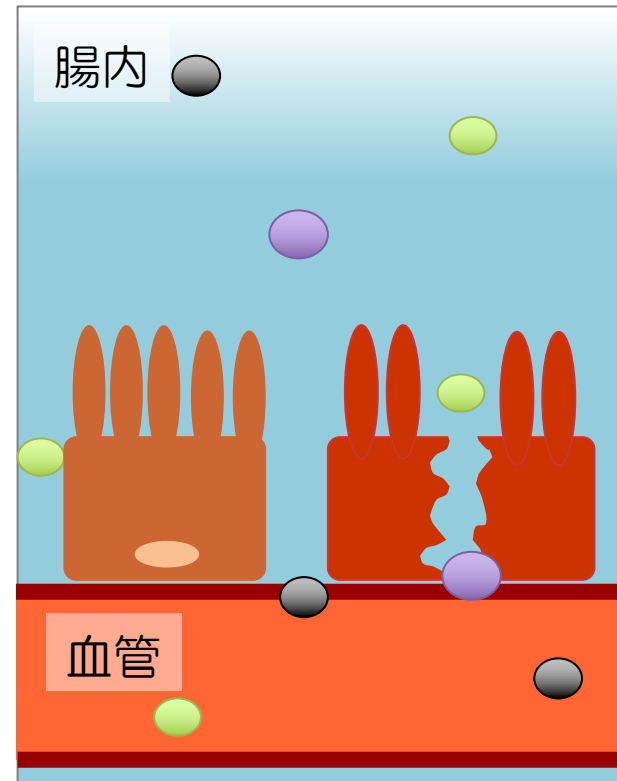
免疫細胞

# 腸内が荒れていると。。。

健康な腸内フローラ



荒れている腸壁



# 原材料の見方

- 名称 生菓子
- 原材料名 寒天、濃縮ぶどう果汁、食塩、香料、酸味料、甘味料(アスパルテーム-L-フェニルアラニン化合物、スクラトース、アセスルファムK)、酸化防止剤(ヤマモモ抽出物)
- 内容量 250g
- 賞味期限 枠外下部に記載
- 保存方法 直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
- 販売者 ○○株式会社 千葉県千葉市△△-△△

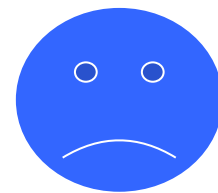
①原材料は、量が多いものから

②食品添加物は、原材料の後に記載(多いものから)



健康な腸

パンを食べる



荒れている腸

消化

未消化

吸収

吸収

脳

脳

影響ない

悪い影響

# オメガ3 DHA・EPA

- くるみ
- 青魚
- えごま油など



# 脂肪酸

## 飽和脂肪酸

バター ラード 牛脂

## 不飽和脂肪酸

### 多価不飽和脂肪酸

### 一価不飽和脂肪酸

#### 中鎖脂肪酸

- ココナツオイル
- MCTオイル

- 脂肪になりにくい
- 消化吸収が早い

#### オメガ3系

【 $\alpha$ リノレン酸  
DHA・EPA】

- 魚油
- しそ油
- エゴマ油
- あまに油

- 炎症を抑える
- 脳機能活性

#### オメガ6系

【リノール酸】

- 大豆油
- コーン油
- ごま油

#### オメガ9系

【オレイン酸】

- オリーブオイル
- なたね油
- 米油

# カルシウム



しらす干し



ししゃも



厚揚げ



# カルシウム含有量の比較

牛乳、チーズ以外にもカルシウムが豊富に含まれている食品があります

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
豆類	木綿豆腐	約1/2丁(150g)	180 mg
	納豆	1パック(50g)	45 mg
	厚揚げ	1/2枚(100g)	240 mg
小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯(5g)	100 mg
	ししゃも	3尾(45g)	149 mg
海藻	ひじき	煮物1食分(10g)	140 mg
野菜類	小松菜	1/4束(70g)	119 mg
	菜の花	1/4束(50g)	80 mg
	水菜	1/4束(50g)	105 mg
	切り干し大根	煮物1食分(15g)	81 mg
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯(200g)	220 mg
	ヨーグルト	1パック(100g)	120 mg
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	126 mg

# ビタミンB群



レバー  
豚肉



さば



枝豆

# ごはんのみそ汁



栗ごはん



五目ごはん

なめこわかめ



マグロ丼



大根菜ごはん



しらす丼

あさり



豚汁



筍ごはん



キノアごはん



かぼちゃ



豆腐わかめ

# 今日からできること 無理のない食事療法を初めてみよう

---

パンの  
回数を減らす



発酵食品を  
食べる



調味料を  
変える



米粉を  
小麦粉の代わりに  
使う



自然のだしを  
使う



おやつを  
変える



茶色い地味なおやつは、いかがですか？



ナッツ  
(くるみ黒砂糖がけ)



雷おこし



芋けんぴ

おすすめ  
おやつ



ドライフルーツ



煎餅



お豆



干し芋

子どもにとって、逆に目新しいかも！



くだもの



焼きいも



おにぎり

おすすめ  
おやつ



とうもろこし



魚みりん干し



するめイカ



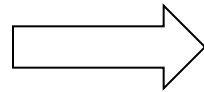
食べる煮干し

# カレーとご飯を分ける例

---



カレーライス



# 混ぜた味が嫌いな例

---



焼きそば

