

# TABETOPRE

**完全版**  
**Complete**  
**Edition**

子どもの能力が覚醒する  
**最強の食事**  
**14日間プログラム**

14-day Taberu Training  
Kids Academy Programme  
for Physical and Mental  
Excellence

食べるトレーニングキッズアカデミー協会 代表理事 ギール里映



## Table of contents

---

はじめに	5
絶対王者ノバク・ジョコビッチがなぜ王者になったのか？	10
なぜわたしが食ベトレ協会を立ち上げたのか？	15
このプログラムの使い方	21
子どもの能力を覚醒させるために必要な 食ベトレ5つのチカラ	23
誰でも簡単にできる、食ベトレ3つのステップ	30
ステップ1 カラダに必要なものを知ろう！	31
ステップ2 ちゃんと排泄できるカラダを創ろう！	33
ステップ3 カラダとココロを育てる食べ方を知ろう！	35
食ベトレ9つのベーシックルール	37
子どもの人生を激変させる14日間プログラム	59
DAY1 まずは現状を把握する！	60
DAY2 あなたのキッチンにあるもの、棚卸し	62
DAY3 いらないものとはサヨウナラ	64
DAY4 まず最低限必要なものは？	67
DAY5 ショッピングマップを作成しよう！ リアル編・WEB編	69
DAY6 基本調味料を揃えよう！	73
DAY7 一番要の食材、主食を完全マスターする	76
DAY8 最強のスーパーフードを使いこなせ！	79
DAY9 手は抜いても質を落とすな	81
DAY10 能力覚醒1 <やる気>をつくる	84
DAY11 さようなら、電子レンジ	87
DAY12 能力覚醒2 <集中力>を手に入れる	91
DAY13 能力覚醒3 <精神力>~折れないココロを手に入れる	94
DAY14 なにはなくともこれだけは	98





DAY15 能力覚醒4 <基礎体力>～折れないココロを手に入れる	102
DAY16 能力覚醒5 <好奇心>～ワクワクしてる？	105
私を生まれ変わらせた食事とは？～ギールさんってこんな人	108
食トレインストラクターの声	114
最後に	116
最後までお読み頂いたあなたに贈る、特別なご案内はこちらです	117
キーワードはコチラ	119
免責事項	120
再配布について	121
オススメのお店	122





## You are what you eat.

普段何を食べるのか、言ってごらん下さい。  
そうすれば、あなたがどんな人かを  
当てることができる。

by ブリア=サヴァラン





## はじめに

---



初めまして！

食の力で自らの夢を叶える  
子どもたちを育成する

**食べるトレーニングキッズ**

**アカデミー協会代表理事**

ギール里映です。

## 子どもの能力を覚醒させる最強の食事 14日間プログラム 完全版

をダウンロードしていただき、ありがとうございます！

ピーク・ヒューマン・パフォーマンス＝人間の出し得る最高の能力

ほんの数パーセントの人たちしか達成できないと言われている

最高のパフォーマンスができる状態のココロとカラダのこと。

そんなココロとカラダを、我が子に創ってあげたい。

エリート、という文字をみて、ええっ?!と思った方もいるかもしれませんが、私はこう定義しています。

一般的にエリートというと、高学歴、高収入の人たち、というイメージ  
ですよね。





しかし私が考えるエリートとは、

**自分のアタマで考えることができる大人のこと。**

世界のどこにいようとも、誰が相手でも、自分のアタマで考え、  
軸を持ち、ぶれない自分であることができる。

自分がココロからやりたいことを見つけ、

どんな努力も楽しいと感じるぐらい、本気でそれに立ち向かっていける。

いくら学歴があっても、収入が高くても、

本気で、本音で生きることができない人生なら、まったくつまらない！！

どんな場所でも、自分の人生を思いっきり生きることができる人、

また

もって生まれた能力と才能を120%覚醒させる方法は、

ほかでもない、**食事**です。

そして子どもの能力が覚醒すれば、

どんな未来も思いのままに手に入れることができる。

私はそう確信しています。

しかしこれは、私だけがそう思っているのではありません。

例えば、テニス界の絶対王者、**ノバク・ジョコビッチ**が

実証してくれていますし、





またそれもジョコビッチだけでなく、  
「給食で死ぬ！！」（大塚貢、西村修、鈴木昭平共著）や、  
「学力は『食育』でつくられる」（池上公介著）のように、  
多くの書籍でもすでに食事のチカラが取り上げていることも  
ご存知かと思います。

食べることは、何においても全ての  
基本になっている。

そのことを  
すべての子どもをもつお母さんに  
知っていただきたくて、  
このPDFプログラムを書き下ろしました。



テニス界の絶対王者、セルビア人のノバク・ジョコビッチは、  
ピーク・ヒューマン・パフォーマンスを勝ち得た一人。

人体と精神が秘める**最高の可能性**を引き出すためには、  
多くの**身体的、精神的困難**を乗り越えなくてはなりません。





しかし彼は、これを成し遂げました。しかも、たった**2週間**で。

彼の著書「ジョコビッチの生まれ変わる食事」のなかで彼は、

**「私なら、あなたの肉体だけでなく、人生すべてを変えられる。  
一それも、たった14日間で」**  
と語っています。

**食べるものを変えるだけで、  
人生が変わる。**  
なぜそんなことが可能なのでしょう？  
答えは、意外と簡単に見つかりました。

人のカラダは本来、その機能が何者にも邪魔されず、  
最高の状態であることができれば、

そこから生まれるココロやアタマは  
無限大に強く、賢くなり得るということをその書籍で語っていますが、





それは大人でも子どもでもかわりません。

そして私はジョコビッチの子ども版とも言えるこのPDFを執筆することを決めたのです。

そんなココロとカラダを、これから大きくなっていく子どもたちに創ってあげることができたら、

子どもたちの持っている可能性の扉はどこまでも大きく広がり子どもたちの未来が変わる！

私はそう確信しています。





## 絶対王者ノバク・ジョコビッチがなぜ王者になったのか？

---

テニス界の絶対王者ジョコビッチのことは  
ご存知ですか？



\*詳しくは参考図書「ジョコビッチの生まれ変わる食事」  
を参照していただければと思います。

彼はとある医学博士のアドバイスを素直に受け入れ、  
食事を徹底的に変えることで  
たった2週間で王者の座をつかみました。

食事を変えるまでは、トップ200のなかに入る選手ではあったものの、  
どうしても勝てなくてもがくだけの存在。

それが食事を変えることにより、判断力が鋭くなり、  
世界チャンピオンの座についた。





そこには、全力で努力し、練習し、トレーニングを積んだジョコビッチ  
本人のチカラと、それを全力で応援した家族があったことは  
いうまでもありません。

しかし最後の最後でジョコビッチに  
世界一の壁を突破させたのは、

**彼自身が選び、学んで実践した  
最強の食事法だったのです。**



**彼の成功は、食事なくしてはあり得なかった。**

その彼の食事のセオリーを、子ども用に応用したものが  
今回お届けするこのPDFプログラムです。

子どもが本当に望む未来は、  
やる気とアタマと行動さえあれば、  
必ず成し遂げることができるのです。





そんな子どもたちの未来を  
下支えするのが、私たち親の役目。

**子どもに最高の未来を歩んでもらいたい！**

自分が本当にやりたい！と思うことを見つけ、  
それに向かって全力で立ち向かうことができる。

壁にぶつかったり、失敗したとしても、  
すぐに立ち上がってリトライすることができる。

そしてそれが決して自分一人だけが  
幸せだったらいい、という自己満足型の欲求ではなく、

自分の愛する人、周りの人に幸せを手渡すことができる。





そんな子どもに育つために、親として何ができるだろう？

いい学校に入れる？

お習い事をたくさんさせる？

学びも遊びも、たくさんの経験をさせてあげる？

それらはもちろん大切なこと。

それらを一生懸命考えることで

”いい子育て”はできるかもしれない。

しかし

”最高の子育て”をしたいのであれば、

何をおいてもまずは食事が一番大切です。

食事がしっかりとしているからこそ、

どんな勉強も、運動も、習い事でも





ココロの底から楽しみ、学び、成果を出せるんです。

食事こそが、

今以上の能力を勝ち得て、望む未来を手に入れるための

**最短で最強**の手段なのです。





## なぜわたしが食ベトレ協会を立ち上げたのか？

---

京料理屋の家に生まれ、食はいつでも生活の中心。  
毎日美味しいものを食べて育ったにもかかわらず、  
どこかいつも、何かしら不調を抱えているような子ども時代でした。

父が病気になったことをきっかけに食事療法に興味をもち、  
そこで得た知識を使って自らのカラダを改善してきました。

さらにそれでもぶつかった不妊の壁。  
数々の産婦人科医がさじを投げるなか、  
単身アメリカに渡って学び、食事を根本的に見直し、  
立て直したことによって見事に克服。

私は子どもを産むために、食事のことを考え抜き、  
自分と向き合ってきました。  
そこで気づいたことは、

食育は「うざい」と思われていたり、





またマクロビオティックは宗教っぽいとか、  
漢方は古臭いとか、  
食事制限はストイックで美味しくないとか、  
食べられなくてかわいそう、とか、

人が食にこだわることにに対して抱いているイメージが、  
あまりにもネガティブなのです。

しかし私は、食事は美味しく、楽しく、  
**自分の能力を開花させるものだ**と、  
多くの人に知ってほしかったのです。

そしてそのことをお母さんが、  
それぞれのお子さんに伝えてくれたら、  
日本中、いや世界中の、  
私が必要だと思っている人たちに伝えることが  
できると考えました。

大人の思考や習慣を変えるのは難しい。





しかし、**子どものために変わろうとする**  
**お母さんはたくさんいる！**

そして子どもが一旦習慣を身につけてしまえば、  
それはその子の一生に宝となり、次の世代へと伝えてくれる。

だから私はこの食ベトレの食事を、  
子どもの食生活に直接関わるお母さんたちに  
知っていただきたい。  
そして子どものために、変わってもらいたい。

そんな想いで、日々研究し、それをみなさんにお伝えしているのです。

そこで、ジョコビッチの「生まれ変わる食事」に出会いました。

ジョコビッチのように、  
ピーク・ヒューマン・パフォーマンスを  
達成させることができる食事。  
これの、子ども版ってないのかな？





そんな思いから、**食ベトレ**はスタートしました。

一人の母として、

**どうしたらうちの子に、最高の未来を手渡せるんだろう？**

という、お母さんなら誰でも願う思いを解決するために、**食ベトレ**を体系化させました。

その理由は**2つ**あります。

1つ目は、

**自分の望む未来を達成していく子どもと、  
そうでない子どもの違いはなんだろう？**



2つ目は、

今は「**普通**」に食べていれば**病気**になる時代。

そのなかでどうしたら子どもたちが

大きな夢を描いて達成していくために必要な

プラットフォームとなる**ココロとカラダ**を

創ることができる**食べ物**を選ぶことができるんだろう？





それらを考え抜いたからです。

まずは騙されたと思って

このプログラムをお子さんに試してみてください。

長い人生のなかのたった14日間。  
**得るものはたくさん**ありこそすれ、  
**失うものは何一つ**ありません。



そして14日間やりきったあとに、

「これで正しいのかしら？」

「なんだかよくわからなかった」

「もっとやってみたい！」

「こんな結果がでました！！！」



などなど

感じたこと、気づいたことを、

私と答えあわせしてみたい方は、

巻末の**特典プレゼント**をチェックしてくださいね！





## このプログラムの使い方

---

この食トレプログラムは、  
1日に1プログラムずつ行っていくことで、  
無理なく新しい食習慣へと  
シフトすることができるように構成されています。

1日ずつ、  
必ず順番通りに進めていってください(^\_-)-☆  
順番通りにすすめることによって、  
よりやりやすくなり、効果が高まります。

そして14日後には、  
あなたのお子さんは別人に生まれ変わっている？！

こんな変化が現れたら、  
それはいい方向に進んでいるサインです。





- ✓なんだか子どもが少し落ち着いてきたような気がする
- ✓絶対やめないと思っていたお菓子を、欲しがらなくなった
- ✓食べないと思い込んでいたものが、思い込みだとわかった

という**お子さんの変化**はもちろん、

- ✓毎日の食事作りでメニュー作りに悩まなくなった
- ✓もしかして手抜きでは？と罪悪感を感じなくなった
- ✓料理が上手でなくても、気にしなくてよくなった

という**お母さんの気持ちの変化**もお忘れなく！

さらにこのプログラムを完了した方には、  
私から**特別なプレゼント**があります！！！！

ぜひ14日間がんばって、私からのプレゼント  
受け取ってくださいね！！

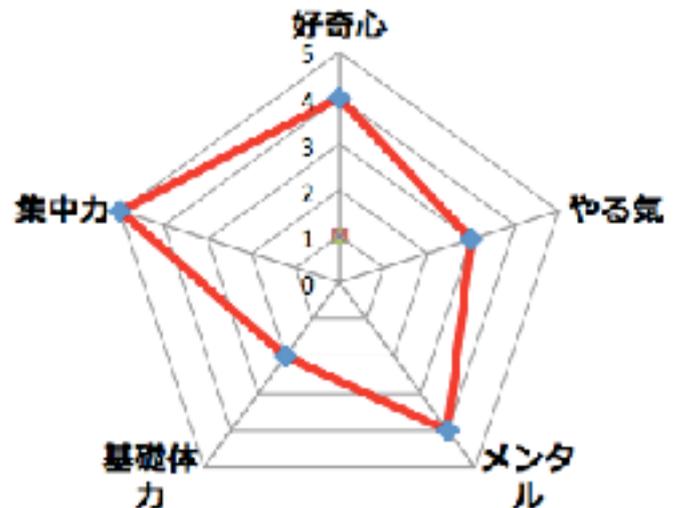




## 子どもの能力を覚醒させるために必要な 食ベトレ5つのチカラ

子どもが大きな夢を描き、  
それを勝ち取ることができるために、  
食ベトレでは必要なチカラを  
この5種類に分類しました。

- < 1 > 集中力
- < 2 > 好奇心
- < 3 > やる気
- < 4 > 精神力
- < 5 > 基礎体力



今から詳しくこれらのチカラを  
説明していきますが、  
これらすべては食べるものから創ることができるのです。

### < 1 > 集中力

子どもは自分の好きなことや、興味のあることなら、





長い時間だろうと没頭し、

集中力を発揮します。

ですが、食べ物のせいでその集中力が欠けていることが、

現代の子どもたちに多く見られます。

落ち着きがない、キレやすい、もしかしたらADHDかも！？

と置いていらっしゃるのであれば、それは食べ物のせいかもしれません。

何かを成し遂げたい！と思った時に、

それを楽しみながら、集中してとりかかることができないと、

望む未来は手に入りません。

## < 2 > 好奇心

まずは何はともあれ物事に対してアンテナが張り巡らされていて、

その中でもまずは自分の「好き！」をいち早くを見つげるところ

からはじめないと、

いつまでたっても何も始まりません。

うちの子、なんの興味も持たないのよね、

と思っているのであれば、





それはまず食べているものを疑ってみましょう。

### < 3 > やる気

よく「やる気」スイッチが入ったら、子どもはやるよ！

と言われます。

しかしやる気は、スイッチ1つでオンオフできるような単純なものではありません。

本当のやる気は、カラダの底、つまり肚（ハラ）の中から湧き出てくるもの。

そんなやる気が溢れる貯蔵庫を作っていかなければいけません。

なんだかやる気が見られない、という様子が見られるのであれば、それは毎日食べているものに、原因があります。





## < 4 > 精神力

人は生きて行くなかで、  
いいこともたくさんあるけど、嫌なことも多い。

何かに興味をもち、それをやりとげようと思っても、  
いつか必ず何か、イタイ目にあうことがあります。

しかしその都度、子どもががっくりと落ち込んで、  
再起不能になってしまったら  
せっかくの努力も報われません。

もしお子さんがぐずりやすかったり、すぐにココロが折れて  
しまうようだったら、それはココロにだけではなく、  
カラダに原因がある。  
そしてそのカラダを作るのは、毎日の食事です。





ちょっとやさっとでは折れないココロ。

そんなココロも、カラダのなかから育っていきます。

## < 5 > 基礎体力

集中力、好奇心、やる気、精神力

と、ここまでで4つのチカラが揃いました。

これらのすべてが揃っていても、

肝心のカラダにこれらを支えていけるだけの

基礎体力がなければ、

いくらがんばっても空振りに終わります。

カラダ作りには運動も大事かもしれないけれど

まずは何をおいても食事が大事！！！！

なぜなら全てのチカラを支える土台となるものは、

あなたのカラダでしかないからです。





## CHECK!

ではお子さんの5つのチカラを、チェックしてみましょう！

ここに40個のチェック項目があります。

5つのチカラそれぞれにたいして、8個ずつのチェック項目です。

当てはまるものにチェックをし、それぞれの数を数えてください。

チェックの数が一番多いところが、

お子さんに今一番、必要なチカラです。





### チェック【1】集中力

- 加工品、冷凍食品を多く食べさせている
- 市販のおやつ、スナック菓子をよく食べさせている
- 他の子と比べて食べすぎている気がする
- 目が悪い(近・遠視、疲れ目など)
- 貧乏ゆすりする
- 爪が割れやすい
- イライラして怒りっぽい
- 落ち着きがない

### チェック【2】好奇心

- 焦げた肉をよく食べさせている
- 揚げ物をよく食べさせている
- 市販のスナック菓子をよく食べる
- 汗をよくかく
- 夜眠れていないようだ
- すぐに息切れがする
- 体温が低い
- 何をやっても無関心で感動しない

### チェック【3】やる気

- ご飯は白米をたべさせている
- 食べても食べても食べつづけている
- 甘いものが大好きで、お菓子を食べさせている
- 上唇が荒れている/膨らんでいる/唇のそばがぼんやりしている

- すべての行動がのろい
- おどおどしている
- やる気がない
- 心配で悩んでいることが多い

### チェック【4】精神力

- パンやクッキーが好き
- 乳製品をよく食べる
- 鼻水が出やすい
- 咳やたんが出やすい
- 肌がカサカサする
- 便秘または下痢がある
- よくぐずる
- うそをつく

### チェック【5】基礎体力

- 塩味のものが多い
- 薄味すぎる
- 水分をたくさんとりすぎる
- 甘いものをたくさん食べさせている
- 虫歯がある
- 髪の毛の寝癖がすごい
- なかなか物事を決められない
- 人見知りする(ひきこもり)





## 誰でも簡単にできる、食ベトレ3つのステップ

---

さて、子どもに必要な**5つのチカラ**、  
それらはどうやって培っていけばいいのでしょうか。

一体どうやって食べ物で、そんなチカラが作れてしまうの？  
と驚かされているかもしれません。

なんだか、複雑そう…  
とても、難しそう…  
特殊な食材を使うの…？

**いやいや、とんでもない！**

食ベトレでは、  
どんなに料理が苦手なお母さんでも、また  
どんなに忙しいお母さんでもできる、  
たった**3つのステップ**をご提案しています。





## ステップ1 カラダに必要なものを知ろう！

---

まずは「何を食べさせるか」より、  
「何を食べさせないか」を決めることが大切。

今あなたのお子さんに、さきほどの5つのチカラが  
不足しているとすれば、

その原因の多くは  
これまで食べさせてきていた食事にあります。

だったらまずその問題となっている食材を取り除いてあげることが、  
最優先事項になります。

ここで気をつけたいことは、  
子どもにとって必要なものと、不必要なものは、  
それぞれの子どもによって違います。  
例えば、お肉をあまり食べないほうがいい子どももいれば、  
食べたほうがいい子どももいる。





それは、それぞれの子たちの**体質、体調、状況**によって変わります。

また食べ物のなかには、

子どものチカラを奪ってしまうものが少なからず存在します。

そういうものはどんな子どもでも、食べないほうがいい。

例えば**お砂糖**。

中毒になってしまいやすい砂糖は、

子どもがなるべく食べないに越したことはありません。

しかし全く食べないようにしなければならない、ではなく、

たまに**嗜好品**として食べるのであれば、

**「食べてはいけない」**

**ではないのです。**



大切なことは、

お母さんがその**食材の本質**を知り、

きちんと自分でコントロールできること。

食べ物に支配されるのではなく、

私たちが食べ物をコントロールできることです。





## ステップ2 ちゃんと排泄できるカラダを創ろう！

---

いくら一生懸命食事をコントロールしていても、  
時には**ジャンクを食べる時**もある。  
**祖父母**にお菓子をもらうこともある。  
**学校の友達**にお菓子をもらうこともある。

不本意にも、  
食べたくないものを食べちゃうことだって  
あるかもしれません。

そんなときは  
「しまった、○○を食べてしまった！」という  
後悔に苛まれる必要は全くなく、

急務なのは、あなたがお子さんに、  
**きちんと出せるカラダ**を創ってあげることです。

カラダには本来、不必要なものをきちんと排泄する機能があります。





その機能がきちんと働いていれば、  
カラダは快適に動いてくれます。

また恐るべきことに、  
**排泄の機能をつかさどる腸は、  
第二の脳**とも言われており、



子どものココロとアタマの成長に  
密接に関わりあっています。

お腹がスッキリしていると、  
その思考やマインドも、自然とスッキリ整理されていくもの。

クリアな**マインド**は、クリアな**腸**から生まれることを  
忘れないでくださいね。





### ステップ3 カラダとココロを育てる食べ方を知ろう！

---

カラダに入れないものがわかり、  
正しく出す方法を手に入れたら、

初めて「何を食べるか？」についての  
ディスカッションをすることが可能になります。

どんなチカラを育てるために、  
どんな食材を食べればいいのか、  
その**セオリー**がわかったら  
もう食材選びに迷うことはありません。

お子さんの**カラダからのサイン**、  
**ココロからのサイン**に応じて、

**どんな食材を X どれぐらいの量 X いつ食べるのか**





がわかり、

その上で毎日の食事のメニューを考えることができれば、

いやむしろ、毎日考えるのではなく、

それらが呼吸をするように当たり前に行えるようになったら、

あなたの食卓は

普通の台所から

子どもの能力を覚醒させる**スーパーキッチン**へと変わります。





## 食ベトレ9つのベーシックルール

---

食ベトレでは、とても大切にしている  
ベーシックルールが**9つ**あります。

これは、数多くの食の情報、  
子育ての情報のなかから、  
自分と自分の子どもにとって、  
何が一番よいものかを判断するための、  
**考える軸**となるベーシックルールです。

迷ったり、わからなくなったり、混乱したときのために、  
この9つのルールをプリントアウトして、  
キッチンにおいておいてくださいね！

もし、どうしてもわからない！！  
ということになったら、  
巻末にある**特典プレゼント**を、  
ぜひ活用してください！





## 1. より”自然”に近いものを選ぶ

食べ物を選ぶとき、まず一番に考えたい基準が、  
自然かどうか、ということ。

Go Natural

人間も動物です。そして、自然の一部です。

人間の身体的機能、精神的機能は、  
自然に近づけば近づくほど屈強に、頑丈になるけれど、

自然から離れれば離れるほど  
弱って行ってしまいます。

ではなにをもって自然かどうか、判断するのでしょうか？

例えば子どもたちが、  
毎日ビルの1室のなかで、





コンピューターゲームばかりしていたら、  
子どもたちのココロやカラダは  
病んでいきますよね？！

また反対に、海や山へいき、  
太陽のもと、大自然のなか走り回ること、  
パワー溢れる、アタマのいい子どもに育つことは  
多くの教育現場でも当たり前と考えられ、実践されています。

ならば子どもたちに毎日食べさせ続けるモノ  
1日3回、1ヶ月で93回、1年で1095回も食べさせ続けている  
毎日の食事を選ぶときに、  
「より自然なのは、どっちかな？」という  
選択の積み重ねがあるのとないのでは、  
後から生まれる結果に大きな差が生じます。

~~~~~**Question! どっちが自然?**~~~~~

カット野菜 / まるごとの野菜

レトルトのカレー / お母さんのカレー





真冬のスイカ / 真夏のスイカ

電子レンジで温める / 蒸し器で温める

~~~~~

全問正解されましたか？

もしこれらの質問にすぐ答えることができなかったら、  
あなたはお子さんに”不自然”なものを食べさせている、  
ということになります。

\*ちなみに、答えは、

**まるごとの野菜、お母さんのカレー、真夏のスイカ、蒸し器で温める  
です！**

ご参考に、簡単な”自然度”チェックのポイントを書いておきますね。

- 1 100年前に存在していたか？
- 2 工場を通過してきた？
- 3 明らかに自然から生まれた食べ物じゃないよね？
- 4 裏のラベルにカタカナ表記が多い





細かいことを言い出すときりがなく、  
そして皆さんをげんなりさせたくないので、  
まずはこの4つのチェックポイントに沿って確認してみてくださいね。





## 2. カロリーや栄養素に固執する必要はありません

「栄養バランスを考えて食べさせる」

「必要な栄養素や、カロリーをきちんと摂らせる」ことは、もちろん大切なこと。

No calorie matters

しかしそもそも「**栄養バランス**」って、なんですか？

多くのお母さんたちは、

「**野菜をたくさん**食べさせようと思っています」

とか

「**たんぱく質**もしっかり摂らせてます」

とおっしゃるのですが、

そのたくさん、とか、しっかりって、どのぐらいのことを言うのでしょうか？

ご飯とお味噌汁があって、

お肉やお魚のメインの料理があって（主菜）、

野菜の付け合わせが2、3種類（副菜）ある食事が、

「**栄養バランスのよい食事**」だと思いませんか？





そもそもこの元となっている**一汁三菜**という考え方は、昔戦国時代に、武士たちがお客様をおもてなしするために考案したメニュースタイル。

一汁三菜の食事とは、おもてなしの食事、つまり、

**ご馳走**なのです。

ご馳走を毎日食べていてはそれがカラダにとって負担が大きすぎる、ということは、ちょっと想像してみたらわかりますよね？！

そして私たちが当たり前だと思っている栄養素、炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素、ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、さらに言えば食物繊維、フィトケミカル、酵素などの栄養素、それらが”適量”必要であることは、間違っていない。





が、しかし！

私たちは日常のなかで、

そこまで厳密に栄養素の量を

計算することができないのです。

例えばあなたは売っている人参をみて、

これは「〇〇キロカロリーあって、どういう栄養素があって…」

と**即座**に答えることができますか？

仮に覚えていて答えられたとしても、

他のすべての食材についてもそれらを把握し、

毎回調理のために「最適なカロリー」「栄養バランス」になるように

計算することが、時間的、労力的に可能ですか？

私はできないですし、

そもそも大変なので、絶対にやりたくありません！！





そんなことに時間を費やすより、  
もっと**生命力の溢れる食材**や、  
食べたらココロとカラダを満たし、**元気をくれる食材**を探すことに  
時間と労力を費やす方が、  
よほど子どもの生命力を高めてくれるのはもちろん、  
それが家族全体を活気づけるチカラになります。

### 3. 年齢・性別に応じて必要なことを理解する

子どもたちはその成長過程で、  
**年齢や性別**によって気をつけなければならないポイントがあります。

同じ「子ども」といっても、  
1歳の子と、5歳の子と、11歳の子では、  
ココロの状態もカラダの状態も、  
全くちがうものなのです。

Age  
variations

まず**3歳**までの食事だと、  
味覚を育てることが第一選択肢。  
1つずつ丁寧に、素材の味を覚えさせてあげて、





味覚のベースを作ります。

Age  
3 - 6

**3歳**から**6歳**までは、

食材の種類を「見せる」ことが大事。

この時期の仕事は、たくさんの種類があることを  
見て、嗅いで、知っていくこと。

あれもいや、これもいやで食べない時期だからこそ、  
とにかく見せる、これに尽きます。

フランスのある調査では、  
子どもが新しい食材を食べるようになるまでには、  
平均15回、それを食卓にのぼらせなければならない、  
という結果がでています。

だからお母さん、焦る必要も、無理に食べさせる苦勞もありません。  
ただ、見せてください。





## Age 6 - 9

**6歳から9歳**までは、

「美味しい」もの、つまり

子どもに一生忘れられてほしくない味の料理を食べさせることに注力します。

私としてはうれしくない戦略なんですが、

マクドナルドの藤田前社長は、

**「子どもが9歳までに覚えた味は、一生忘れることはない」といい、**

子どもたちがマクドナルドにリピートしたくなる仕掛けが

たくさん入っている、ということを

忘れないでくださいね(^\_-)-☆

それぐらい、9歳までに覚えた味覚というのは、一生ついて回ります。

美味しいものは**大人になってから覚えれば**いい、のではなく、

9歳までの経験・体験で、その子が将来持ち続ける

味覚の基礎が作られてしまうことを知り、





9歳になるまでに本物の味をきちんと伝え、  
覚えさせてあげてください。

#### 4. カラダからのサインを見逃さない

「なんだかすぐに疲れている」

「体温が上がらない」

「頭がいたい」

「太ってきた」

「アレルギーがある」

「風邪をしょっちゅうひく」…

don't miss out  
signs

これらは全て、カラダからのサインです。

これらのサインって、なんとなくいつもあるものだと思って

スルーしていませんか？

なんらかのサインがカラダから出ていることに、気づいてください！

つまりそこには必ず改善できるポイントがあるということ。





カラダからのサインはなるべく早い段階でキャッチしておきましょう。

これが全てではないですが、

これだけは気をつけて！というカラダからのサインはコチラです。

貧乏ゆすりをする / 目が疲れている

手のひらが赤い / 動機や息切れがする

太ってきた / 痩せすぎている

便秘や下痢をしやすい / 肌がカサカサする

虫歯がある / 車酔いしやすい

## 5. ココロからのサインを無視しない

heart speaks

ココロからのサインも同じです。

「なんとなく、やる気がない感じ」

「どうも集中していない」

「ついくよくよ悩んでしまう」





「すぐに傷ついて立ち直れない」…

これらのココロからのサイン、

「そういう性格だから仕方ない」と思い

無視していませんか？

カラダと同様、ココロも時には疲れたり、

また元気を取り戻したり、

調子がいい時や、悪い時がある。

カラダからのサインと同様、傷は浅いうちに見つけ、

不安要素をいち早く取り除く考動をしよう！

これが全てではないですが、

これだけは気をつけて！というカラダからのサインはコチラです。

**すぐにイライラする / 怒りっぽい**

**大きさにはしゃぎすぎる / 何に対してもつまらないと感じる**

**些細なことで思い悩む / 緊張すると胃が痛くなる**





すぐに悲しくなってく / 小さなことでココロが折れる  
超怖がり / 人見知りをする

## 6, 食べるときは、「美味しくってありがとう」の気持ちで

食事に気をつけている、という話になると、

「砂糖って、食べちゃダメなんですか???'」

「牛乳と違って、あまり飲まないほうがいいんですよね??」

と、食べちゃいけないものを見つけ、

それらを排除することに

全精力を傾ける方がいらっしゃいます。

Thank you  
food!

大事なことは、

あれがだめ、これはいい、というような

ピンポイントの話なのではなく、

子どもにどんな未来を達成してもらいたい?





という大きな目標値=ビジョン。



私たちが食べるのは、

「食べちゃいけないものを避ける」のが目的なのではなく、

「達成したいと思う未来を叶える」こと。

そしてそのために毎日食べる食事です。

時にはジャンクフードを食べる日もあれば、

時には甘いものがほしくなることもある。

しかし長い人生のなかで、

少々ジャンクフードを食べようとも、

甘いケーキを食べようとも、

その場で即死するわけではありません。

大切なことは、まずはそれらがどんな影響を

ココロとカラダに与えるのかを理解した上で食べさせること。





どうせ食べるのであれば、

「ああ、こんなものを食べさせてしまった」という  
罪悪感を感じるのではなく、

**ココロから美味しい、楽しいと思って食べさせること。**

そして食べたあとは、

そこからきちんとリカバリをして、

また元のベストコンディションの戻る方法を知って  
実践することなのです。

## **7, "バランス"が大事**

**～何か1つの食材で、全ての問題が解決するわけではない**

**子どもの能力が開花する究極の食材、  
があるわけではありません。**





「亜麻仁油がカラダにいい！」とか  
「青汁が癌に効く！」  
といわれることは多いですが、  
ある食材単体で効果を発揮するわけではなく、

Balance!  
Balance!

また子どもの問題をまるっと全て解決してくれるような  
究極の食材は存在しないのです。

だから、そんな**食材を探し求めること**に、  
**振り回されない**でください。

食材は、食材通しの組み合わせや調理法との組み合わせ、  
また子どもの今の体質、体調との組み合わせの、  
”バランス”=調和が生まれるからこそ、

望む結果を手に入れることが  
可能になります。





あなたのお子さんを天才にする究極の食材は  
存在しないということを、  
いつも覚えておいてください。

## 8 カラダにいいから食べる、ではなく、美味しく食べる

どんなにカラダにいいとされる食事でも、  
それが美味しくなかったら  
なんの意味もありません。

Taste  
matters

また本当に美味しいというのは、  
**食材自体に食材本来の味がしっかりあるか、**  
そこに施された**味付け**自体が美味しいかどうかもありますが、

何よりも美味しく食べられる**環境**であるかどうか大切です。

いくら栄養満点の食事でも、それをたった一人ではぼそぼそと食べたり、





忙しいからと1分で掻き込むような食べ方をしているのは、  
せっかくの食べ物がもっているエネルギーが  
充分生かされません。

食事は楽しく、美味しく食べるからこそ、  
その栄養素が余すところなく体内に取り込まれるし、  
カラダだけでなくココロまで満足感で満たしてくれるのです。

どんな環境で食べさせるかも、  
子どもの能力の覚醒に大きく影響しています。

## 9. お母さんがまず子どもの未来を信じる

お母さん！

あなたは自分のお子さんに

どんな未来を描いて欲しいですか？

Believe in your  
own kid





「ただフツーに元気だったらいいんです」

「病気さえしなければ、いいと思っています」

確かに元気であること、病気をしないことは  
誰もが願い、望むことかもしれません。

しかし本当に、あなたの望みはそれだけですか？

ココロの奥では、  
自分の子どもには、世界を変えるような  
イノベーションを起こせる子どもになって欲しい！

大きな会社の経営者になって、人を、社会を助け、  
人から愛される起業家になって欲しい！  
と、実は思っているけれど、





「まさか、うちの子がそんなことができるわけない」

「いやいや、うちの子は、このぐらいのレベルだよね」

というように、我が子の可能性を  
お母さん自身が狭めてしまっていないですか？

何よりも、何よりも必要なことは、  
お母さんであるあなたが、全力で子どものことを信じ、

子どもが叶えたい夢に向かって全方位から応援、協力できること。

あなたが子どもを信じなかったら、  
他の誰が一体あなたの子どもを信じ、助けてくれるのでしょうか？

まずはお母さんであるあなたが、  
お子さんの夢を全力で応援する。  
それを、いつも忘れないでください。





## 子どもの人生を激変させる14日間プログラム

---

ここまでのところで、

子どもの能力を覚醒させる食事のセオリーを  
お伝えしてまいりました。

さて、いよいよここからが**実践編**です。

14日間のプログラムを始めていきましょう。

準備はいいですか？





## DAY1 まずは現状を把握する！

---

あなたは1週間前の食事の内容を  
はっきりと覚えていますか？

…覚えていませんよね？！

毎日献立を考え、食べているはずの食事でも、  
あっという間に記憶から消え去ってしまいます。

あなたのお子さんが何を食べたかという記録は、  
お子さんの現状を正確に把握するためのツールです。

例えば、目的地に到達したい！と思ったら、  
まずは自分がどこにいるのかを、確認するところから  
始まりますよね。

そのために必要なことは、  
**まず食事日記をつけること。**

毎日何を、どのくらい食べたのか、  
それによってどんな変化があったのかを、  
記録していく習慣をつけましょう。





食事日記の例：

食事日記 8月1日	
朝ごはん 7:00	トースト（6枚切り）1枚 目玉焼き1こ サラダ（レタス、トマト、きゅうり）、ドレッシング オレンジジュース
昼ごはん 12:00	焼きそば（キャベツ、豚肉、玉ねぎ） 味噌汁（わかめ、豆腐、米味噌） りんご 1/4 個
夜ごはん 18:00	玄米ご飯 お味噌汁（お昼の残り） 鮭の塩焼き、大根おろし 小松菜のおひたし、きんぴらごぼう
メモ	暑いせいか、いつもより食べなかった。 夕食後お腹が痛くなった。

✓チェック！

DAY1のタスク・・・・・・・・・・・・食事日記をスタートさせる□





## DAY2 あなたのキッチンにあるもの、棚卸し

---

あなたは自分やご家族が食べているモノについて、どのぐらいきちんと知り、理解していますか？

いつも行くスーパーで買ってくるもの、  
通販や宅配で届くもの、  
たまたま行った旅行先で買ってきたもの、  
いろんなものが、**冷蔵庫の中や、  
キッチンの戸棚**にしまっ**て**ある**と**思**い**ま**す**。



それらの中から、  
普段使っている調味料、保存食品、買い置き食品  
全てを一度棚から出して、  
**一つずつ手にとって見ていきましょう。**

見るところは、裏の表示ラベル。

その食品が**どんな原材料**からできているのか、  
また**どこで**作られているのか、  
**どんな生産者**さんたちが**作っているのか**を  
確認していきましょう。





そのラベルの中には、何が書かれていますか？

例えば、お味噌のラベルだったら、

大豆 米（麴）、塩

とだけ書かれていますか？

それとも

脱脂加工大豆 米 アミノ酸 昆布エキス カツオエキス アミノ酸

と書かれていますか？

今日はまず全ての買い置き

食品について、

どんなものが入っているのかを

確認しておくだけで大丈夫です。



✓チェック！

DAY2のタスク・・・・・・・・キッチンにある食材のラベルを確認





## DAY3 いらないものとはサヨウナラ

---

昨日チェックした食材のうち、

**いらないもの**が入っているものを、ピックアップしてみましょう。

そのいらないものとは、以下の**5種類**！

本当は**もっとたくさん**の種類があるのですが、

ここでそれを書き出してしまうと、

膨大なページ数になってしまいます（泣）

なのでまず手始めに、これらの5種類だけで大丈夫です。

では、その”いらない”ものとは？

### 1 カタカナ文字のもの

（例：アミノ酸、デキストリン、アスパルテーム、スクラロースなど）

### 2 トランス脂肪酸を含むもの

（例：マーガリン、ショートニング、植物油脂など）



### 3 自然界に存在しないもの

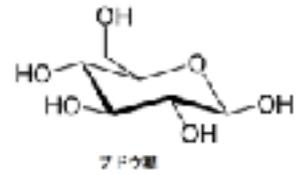
（例：亜硝酸塩、着色料（黄色4号）、増粘多糖類、酸味料、香料など）





#### 4 なんだから意味がよくわからないもの

(例：脱脂加工大豆、ブドウ糖果糖液糖、ph調整剤など)



#### 5 砂糖

(例：上白糖、グラニュー糖、三温糖、甜菜糖など)



ピックアップできましたか？

ではそれらを、**潔くゴミ箱にポイしてください！**

・・・もったいない？！

と思われた方、こう考えてみてください。

それらの食材って、

いくらしましたか？

500円？ 1000円？ 10000円？

おそらく、1つあたり数百円ほどではないかと思います。

それらが1個や2個だけならば、





そんなに大したことないかもしれない。

しかしそれらを毎日毎日お子さんが食べ続けたとしたら？

支払う代償は数百円では済まない、ということは

覚えておいてくださいね(^\_-)-☆

✓チェック！

DAY3のタスク・・・・・・・・・・・・・・・・・・いらないものを捨てた





## DAY4 まず最低限必要なものは？

---

いらないものを整理したら、  
いよいよ”必要なもの”を知りましょう。

子どもたちの能力を最大限に覚醒させるために、  
食ベトレが推奨する  
絶対必要な食材が5つあります。

1 玄米



2 お味噌

3 野菜



4 海藻

5 質のよい油



これらのものは、  
毎日食べていただきたい基本の食材です。





そしてこれらを選ぶときの軸は、

冒頭でもお伝えしたとおり、

なるべく自然に近いもの、を心がけてくださいね。

✓チェック！

DAY 4のタスク・・・・・・・・・・・・・・・・基本5食材がわかった





## DAY5 ショッピングマップを作成しよう！ リアル編・WEB編

---

さて、いよいよ買い物にでかけましょう！

と、その前に。

何を、どこで買うのかを、  
一度整理しておきましょう。

DAY4でおすすめしている食材たち。  
それらは毎日いただくものなので、  
少しでも質の高いものがない。

\*質の高いものって何？と思われた方は、  
食ベトレのベーシックルール9を  
もう一度読み返してみてください。

あなたの家の近くや、もしくは子どもの保育園、幼稚園、学校、  
もしくは職場の近くに、  
自然食品店はありますか？





オーガニックや有機食材を扱うこのお店は、  
大手のスーパーや量販店と比べて  
質の高い食材がおいてあります。

農薬や化学肥料を使っていない野菜や、  
添加物や化学調味料が入っていない加工品、  
作り手の顔が見える、安心な食品。

普段毎日食べるものは、  
できるだけ変なモノが入っていない、質の高いモノをおすすめします。

なぜならあなたのお子さんは、  
毎日食べているもので創られているからです。

少し、考えてみてください。

例えば自動車メーカートヨタが、  
最高級の車を作ろうとしたときに、





一番安い鉄を買ってきたり、  
混ぜ物だらけの鋼を仕入れてきませんよね？！

世界中から最高の鋼をさがして仕入れ、  
また最高のエンジニアチームを結成するはずですよ。

何度も言います。  
あなたのお子さんは、  
毎日食べるものでできているのです。

**「少しでも安い食材を」という想いで作られるカラダと、  
「少しでも質の高い食材を」という想いで作られるカラダ。**

あなたは自分のお子さんに、  
どちらのカラダを創ってあげたいですか？

だから！  
質の高い食材を定期的に購入できるお店のリストを  
作っておきましょう。





近くにそういうお店でないのであれば、  
宅配をしてくれるお店もあります。

ネットを探せば、いくらでも通販で買うことができます。

あなたが普段ショッピングに行くお店を、  
リアル1件、WEB2件  
リストアップしておきましょう。

**メモ**



✓チェック！

DAY5のタスク・・・・・・・・・・ショッピングマップ完成





## DAY6 基本調味料を揃えよう！

---

さて、いよいよショッピングにでかけましょう。

たくさん買い物をしたいところですが、

ここではまず、

基本の基本の超基本、基本の5大調味料を揃えてしまいましょう！

その5大調味料はこちら！

**味噌                  醤油                  塩                  酢                  油**

すべての食材を一気に変えることは難しい。

しかし、調味料だけだったら、

すぐに変えることができるのでは？

しかも、調味料を上質のものに変えるだけで、

すべての料理の質がアップするだけでなく、

料理の味も格段に美味しくなる！というおまけ付き。





これから成長していく子どもたちには  
本物の味を伝え、覚えておいてもらいたい。

5大基本調味料の、選び方のポイントはこちらです。

### ①味噌



原材料が、大豆、米（麴）、麦、自然塩だけでできているもの  
昔ながらの製法でできているものを選びます。



### ②醤油

原材料が、大豆、小麦、塩だけのもの。  
アルコールが入っているもの、  
原材料に脱脂加工大豆などがついているものや、  
果糖ぶどう糖が添加してあるものはNGです。



### ③塩

海水から作られた自然海塩。岩塩より海塩が私たち日本人には  
合っています。できれば天日干しのものがオススメ。



### ④酢

米から作られる米酢か、梅干しをつくる時にできる梅酢を使います。





ほんのりあまいりんご酢や、ぶどうから作られるバルサミコ酢も  
使いやすい。



⑤油

日常に使いたい油はごま油か菜種油、もしくはオリーブオイル。

玉締め法で作られているものが望ましい。

亜麻仁油やエゴマ油のような、加熱に向かない油もたまにどうぞ。

さあこの基準で、調味料を選んでみてくださいね。

✓チェック！

DAY6のタスク・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5大調味料ゲット！





## DAY7 一番要の食材、主食を完全マスターする

---

私たちの主食であるお米。

毎日食べるお米だからこそ、

最高に栄養価が高く、エネルギーの高いものを選びたい。

となると、そこで選びたいのはやっぱり玄米。

ホールグレイン（全粒穀物）である玄米は、

白米とは比較にならないほどの栄養素と、

なにより生命力を持っています。



水に漬けておいたら発芽する玄米と、

水に漬けておいたら腐ってしまう白米。

どちらが「生きて」いて、生命力があると思いますか？

もちろん、玄米ですよね(^\_-)-☆

そんな玄米を毎日しっかり食べることで、

肚からエネルギーを創り、アタマの基礎を創り、

なによりも揺るがない、カラダの軸を創ります。





ただし玄米は、  
炊き方を間違えると消化が悪く、  
なによりまずくて食べられない。

だからまずは、玄米を美味しく炊ける方法を  
必ずマスターしていただきたい！！

玄米の炊き方は何十通りとありますが、  
ここには一番失敗のない、  
基本のレシピをご紹介します。

### <失敗しない玄米炊飯>

玄米	600cc
水	800cc (玄米の1.2倍~)
自然塩	小さじ1/3程度
圧力鍋	2.5リットルのサイズ



#### 作り方

- 1 玄米を洗う
- 2 玄米と分量の水を鍋にいれ、極弱火にして20分火にかける  
(軽くふたをのせておく)





- 3 分量の自然塩を入れ、ふたをきちっとしめて、  
中～強火にする。
- 4 蒸気がでたら、1分程度中火のまま蒸気を出してから、  
火を弱めて、蛍火で30分炊く  
(圧力がかかった状態を保つ)
- 5 炊き上がったら火からおろし、ピンが下がるまで蒸らす。

いくらカラダにいい食材でも、美味しくなければ意味がありません。  
一度やってみてできなかったからといってあきらめるのではなく、  
美味しく炊けるまで何度も挑戦してみてください。

必ず、あなたとあなたのお子さんにとって  
最高に美味しい玄米を炊く方法が見つかります。

✓チェック！

DAY7のタスク・・・・・・・・・・・・・・・・美味しい玄米炊けました！





## DAY8 最強のスーパーフードを使いこなせ！

---

ニッポンが誇る最強のスーパーフード、それは**お味噌**。

「1日1杯のお味噌汁は病気知らず」  
といわれるほど、  
昔から日本に伝わる伝統食材であるお味噌は、  
そのチカラが半端ない。



中でも注目すべきはそのデトックスパワーの強さ。  
第二次世界大戦で原爆投下を受けた長崎で、  
味噌のパワーをいち早く取り入れた秋月辰一郎医師は、  
被曝患者に味噌汁を飲ませることで、多くの命を救いました。

またその事実を知っていたヨーロッパでは、  
チェルノブイリ原発事故のあと、  
日本からの味噌の輸入量が月平均2、3トンだったのが、  
14トンにまで増えたという記録もあります。

そんな味噌のチカラをフルに使いこなせるようになることが  
最強のカラダを創るための最短距離。





DAY 6 で、基本の調味料を揃えているかと思いますが、  
今日はもう一步踏み込んで、  
薬効別に毎日使いたいお味噌を選びます。

数多くある味噌の種類の中で、  
子どもに最もオススメしたいのは麦味噌。



熟成期間が短く、甘みがあり、上に伸びようとする麦の  
エネルギーがたくさん詰まった麦味噌は、  
これから成長していこうとする子どもたちにとって  
最高の食材です。

もう一つのオススメは、八丁味噌、ともいわれる豆味噌。  
こちらは熟成期間が長く、苦味すら感じるほどの  
しっかりとした味が特徴。

腸を整え、質のよい血液を作ってくれるので、  
お子さんがパワーダウンしているときには積極的に使いたい食材です。  
必ずどちらも、常備しておいてくださいね。

✓チェック！

DAY 8 のタスク・・・・・・・・・・麦味噌、豆味噌を手に入れる！





## DAY9 手は抜いても質を落とすな

---

お母さんは、忙しい。

手抜きはしても、全然かまわない。

けれど、食材の質だけは、落とさないで欲しい。



いやむしろ、手を抜けば抜くほど、食材の質を上げるべき！

ここでいう質とは、

決して値段が高いもの、というわけでは**ありません**。

食材がつくられる工程で、

より人の想いが詰まっているもの、

生産者さんの手間暇を惜しまずに作られているものは、

工場で大量生産される食材に比べると

そこに詰まっている愛情の量と質が違います。

毎日子どもに食べさせているものの質で、





子どもの人生の質が決まるといっても過言ではありません。

だからお母さん、手は抜いても質は落とすな！

おかずの種類がたくさん作れない！？

いやいや、たくさん作らなくていいんです。

質の高いご飯と、質の高いお味噌汁が中心にあって、  
あと1、2品あればもう充分なんです。

どうしても今日は作る時間がなくて、  
レトルトのおかずやお惣菜に頼る日があってもいい。  
しかし、それらのおかずや加工品も、  
少し探せばオーガニックだったり、添加物などのケミカルフリーな  
ものは、簡単に見つかります。

どうしてもお味噌汁すら作れない日があったら？  
ちゃんと、オーガニックのフリーズドライお味噌汁だって  
売っているのです。

それでもどうしても、どうにもならない日もある！  
そんなときは潔く諦める。  
そしてまた明日から、リセットすればいいんです。





お母さんのその毎日の想いの積み重ね、  
子どもはちゃんと感じ取っています。



✓チェック！

DAY9のタスク・・・・・・・・・・食べ物について理解した





## DAY10 能力覚醒1 <やる気>をつくる

---

14日間プログラムもあと5日！  
がんばっていきましょう～！！

さて今日はいよいよ、  
子どもの能力を覚醒するために必要な5つのチカラのうち、  
「やる気」を創る方法をお伝えします。

**肚（はら）が減っては戦ができぬ**、とも言うように、  
やる気は、肚から生まれます。

肚、つまり胃という臓器は、  
食べ物をまず消化するところ。  
そこで「やる気」のもとになるエネルギーを作り出します。

また胃は、憂う、という感情を生み出します。  
胃の調子がよくなないと、  
人は思い悩みやすくなります。



ストレスで胃が痛い、とか、胃に穴が開く、などというのはそのせい。  
考えすぎて動けなくなるのも胃の不調からきます。





つまり、胃に負担がかかっていると  
思い悩んでしまって、  
やる気なんか出ないよ！！  
ということになってしまうのです。

やる気の気、はその昔、  
**氣**  
と書かれていました。

氣

つまり、気を作っているのはお米なのです。

だからやる気を生み出すにはご飯をしっかり食べること。  
しかしそのご飯は、  
血糖値をすぐにあげてしまう白米ではなく、  
できるだけ玄米や分つき米がいい。

ホールグレイン（全粒穀物）のもっている生命力を  
丸ごとそのまま、しっかり取り入れましょう。

だから今日から、最低1日に2食は玄米を食べることを  
習慣にしてくださいね。





どうしても子どもが食べない、というのであれば、  
**炊き方**を工夫することもできるし、  
**海苔**を巻いておにぎりにしてもいい。  
**すりごま**を振りかけてあげるだけでもいい。

子どもが食べてくれない！

という方は、ぜひ巻末の特典プレゼントをチェックしてくださいね！

✓チェック！

DAY10のタスク・・・玄米ご飯を1日2回食べてやる気を作った





## DAY11 さようなら、電子レンジ

---

チーン。

この音ほど、食欲を減退させる音はありません。

電子レンジの害や電磁波が怖い！とあちこちで言われていますが、  
そもそもそれらは都市伝説だ、と言っているものもあります。

諸説ありますが何より、  
電子レンジで温めた食べ物は

**美味しくない！！！！！！**



まずいものを食べ慣れて育っている我が家のイギリス人の夫でも、  
電子レンジは「不味い」から使いたくないと言い切るぐらいです。

電子レンジが食べ物を温める仕組みは、  
食べ物の分子を揺すってその摩擦熱で温めているので、  
チンする前と後では、食べ物の素性が全く別物に変わってしまっている  
といっても過言ではありません。





思い切って、電子レンジにさようならをしましょう。

「じゃあ、どうやって冷たい食べ物を温めたらいいの？」  
という方に、簡単にできる方法を3つお伝えします。

### ①蒸し器を使う

蒸籠まで買わなくてもいいですが、鍋のなかにお水を入れて、上にざるをのせ、そのなかに入れて温めます。

もしくは食べ物を入れた器ごと、鍋にいれてもいいですね。

しかし蒸籠があれば、実はとってもやりやすい。

しかも重ねられるので、たくさんの食べ物を一度に温めることができます。

蒸し時間も、温めるだけなら2、3分ですみます。





## ②オーブントースターを使う

揚げ物、焼いたものは特に、トースターを使うことができます。  
要領は電子レンジとかわりませんよね。



## ③フライパンを使う

カレーやシチューなどの汁物だったら、直接鍋に移し替えて  
温めるのがいいですが、そうでない場合は、  
フライパンの上にオーブンペーパーを敷きます。  
そしてその上に、温める食べ物を置いて蓋をし、加熱します。  
温め時間は5分程度です。





意外と時間もかからず、  
なおかつ食べ物の味を損ねない温め方で、  
いつも美味しく食べる工夫を  
してみてくださいね！



✓チェック！

DAY 1 1 のタスク・・・・・・・・・・・・・・・・電子レンジを捨てた





## DAY12 能力覚醒2 <集中力>を手に入れる

---

すぐに**気が散って**他のことをしてしまう

ささいなことで**カッ**となってしまう

**イライラ**と切れやすい

こんな子どもたちは、集中力が下がっているサインです！

まずは、

「集中力」を**アップ**させる食べ物を食べる、その前に、

「集中力」を**ダウン**させる食べ物を**やめる、または減らす**ことから  
取り組んでみましょう。

以下にある食べ物のなかで、

毎日どれかを2つ以上食べているのであれば、

集中力の獲得が難しくなります。

砂糖

お肉

清涼飲料水

スナック菓子

チョコレート

添加物の入ったもの



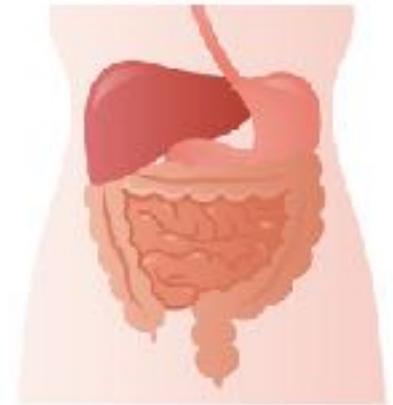


## 薬

なぜこれらの食べ物が、  
集中力に影響するのでしょうか？

これらはカラダにとって、  
消化吸収の負担が大きい食べ物です。

食べたものはまず胃で消化して、  
それが小腸へ移動して吸収されますが、  
そのあと**肝臓**でカラダに必要なものと、  
必要でないものに分けられ、  
必要でないものは体外に排出されていきます。



その必要でないものとは、  
**代謝産物**と呼ばれるもので、  
食べ物を消化吸収する際に必ず生み出されるもの。

この量が多ければ多いほど、  
肝臓の負担になっている、ということなのです。





そして肝臓は「怒」という感情を司る臓器。  
肝臓に負担がかかった食生活をしていると、  
子どもはキレやすく、落ち着きがなくなり、  
集中力を失っていきます。

ではここで、DAY1から書き始めた  
お子さんの食事日記を振り返り、  
これらのものが入っているかどうかをチェックし、



**赤丸** で囲ってみてください。

その赤丸の数が多いほど、  
集中力は落ちていきます。

1つでも、2つでも赤丸が減らせるよう、  
今日から工夫していきましょう。



✓チェック！

DAY1 2のタスク・・・・・・・・・・集中力アップの秘訣マスター





## DAY13 能力覚醒3 <精神力>~折れないココロを手に入れる

あともう少し！

ここまでがんばってきたお母さん、  
そろそろココロが折れそうですか（笑）？！

生きていく上で、嫌なことはいっぱいある。  
辛くてやめてしまいたい、と思うことも、たくさんあります。  
しかしそれらをしっかりと受け止めて、  
ココロが折れてもすぐに立ち直り、  
次のステージに果敢に向かっていくココロ。  
そんな強い精神力の作り方です。

免疫力の高いココロを作るのは、  
免疫力の高いカラダ。  
その要の臓器が、肺と大腸です。



これらの臓器はデトックスの最大の器官。  
しかもどちらも外気と直接触れる可能性のある臓器で、  
ここでウイルスや雑菌などが  
体内に入ることをブロックしてくれています。





肺・大腸が司る感情は「悲」。

ここの機能が落ちると、

人は風邪をひきやすくなったり、

病気になりやすくなるのと同時に、

ココロは折れやすく、傷つきやすくなっていくのです。

では、どうやったら強い精神力＝メンタルを

手に入れることができるのか？

それは**姿勢**と、**腸内環境**にあります。



まずは姿勢よく胸を張っていること。

そうすることで深く呼吸することができ、酸素循環が円滑になります。

あの坂本九さんも「上を向いて歩こう」と歌っているように、

上を向く＝姿勢を良くすることは、

強いココロを作り出してくれるのです。

そして次に、

腸内環境を整えること。

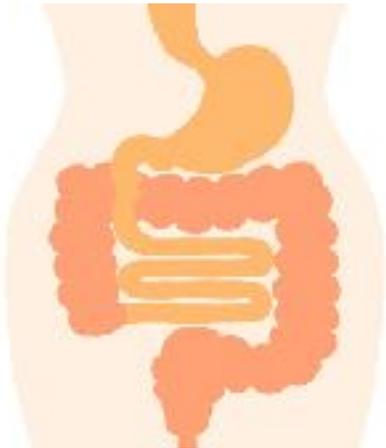
便秘や下痢をしやすいカラダは、とってもココロが折れやすい。





食べたものの排泄がスムーズにいかないと、  
そこに溜まったいらぬものは、  
ココロとカラダにのしかかってくるのです。

腸内環境を整える食べ物を食べる前に、  
まずは腸内環境に良くない食材が何かを  
チェックしていきましょう。



### 腸によくない食材トップ3

- 1 小麦
- 2 乳製品
- 3 肉

では再び、これまでの食事日記をチェックして、  
これらの食材が書いてあったらそこに今度は  
**青丸** をつけてください。

あなたのお子さんの食事日記に青丸はいくつありましたか？





この青丸がどれだけ減らせるかによって、  
腸内環境の改善のスピードが変わります。

目標は、**1週間に青丸2個**ぐらいまで！  
少しずつ、頑張って減らしていきましょう。

✓チェック！

DAY 1 3のタスク・・・・・・・・折れないココロの作り方マスター





## DAY14 なんにはなくともこれだけは

---

いよいよ今日でラストです！

ここまでよく頑張った！

ここまでの14日間、1つずつタスクをチェックしてきた  
お母さん、お疲れ様でした。

今日最終日は、  
絶対に忘れていただきたくない、  
**一番大切なルール**をお伝えします。

それは**自分で考える軸**をもちながら、  
**オープンマインド**でいること！





情報は数多くあります。

新しい食材や食事法が、常にメディアで紹介されています。

それらに逐一振り回されるのではなく、

「これって、うちの子の能力を覚醒させてくれるもの？」

という、考える軸を持って、

新しいアイデアは取り入れるようにしましょう。

その軸がないと、いつまでたっても食情報に翻弄され、

時間が無駄になるばかりか、

そこに費やすお金や労力、そしてなにより

**子どもの未来の可能性を浪費してしまいます。**

まずは**母**であるあなたが、

自分でしっかりと**考え、動き、実践**すること。

何か新しいものに出会った時、

それがうちの子に合ったものかどうか。

正しい軸を持って判断し、

子どもの可能性の扉を開いてくれるものは、

貪欲にオープンマインドなココロで取り入れていきましょう。





この14日間プログラムであなたは、  
この**考える軸**と**オープンマインド**さを  
手に入れることができたのではないのでしょうか？！

14日間完走、お疲れ様でした！



✓チェック！

DAY14のタスク・・・・・・・・・・完走！考える軸を手に入れた！





# もうちょっと がんばってみたい、 アナタへ

14日間のチャレンジを終えて、  
「やっとなんだか少し、わかってきた！」  
「この後は、どうしたらいいの？」

と思われたアナタに。

こどもの能力を覚醒させるために、あと**2つのチカラ**について  
読み進めてみてください。

**集中力、やる気、好奇心、精神力、基礎体力。**

この5つのチカラを全て手に入れることができる！

それを叶えるのが、**あなたとあなたのお子さんにとっての  
最強の食事**です。





## DAY15 能力覚醒4 <基礎体力>～折れないココロを手に入れる

基礎体力、っていうと、ジョギングや筋トレによって  
培われる体力、と捉えてしまいましたが、決してそうではありません。

ここでいう基礎体力とは、**人が持って生まれた生命力**のこと。

人は生まれてくるときに、ある一定量の”命”を持って生まれてきます。  
その命を少しずつ使って、人は人生を生きていきます。

そしてその生命力は、「**腎（腎臓）**」という臓器に  
蓄えられています。

そしてこの生命力、持って生まれた量は決まっており、  
途中で増えることはありません。

この命を少しずつ消費しながら、私たちは生きています。

不摂生な生活や、ジャンクな食事が続くと、  
この生命力をたくさん浪費してしまいます。  
だから人は、外食が続くと疲れてしまうんですね、





また腎、という臓器。  
ここに負担がかかっていると、  
人は「怖い」という感情を生みます。

誰でも、何かを最初に始めるときには、「怖い」と思ってしまう。

そしてこの怖い、という感情が勝ってしまうと、  
人は一歩踏み出すことができなくなってしまう。

こどもの自信や自己肯定感に関わっているのが、  
この腎という臓器なのです。

腎を助けてあげるためには

**質のよい水、そしてたっぷりのミネラル。**

「水はたくさん飲んだ方がいい」  
なんてよく、言われますが、





飲み過ぎもまた逆効果。

無理にたくさん飲むのではなく、  
喉が渇いているときに、**美味しい！**と思う量だけ、  
質のよいお水を飲むことを習慣にしてみましょう。

人のカラダは**70%が水**でできています。

**質のいい水 = 質のいいカラダ。**

そしてそれは、質の高い未来へと  
繋がっていくのです。





## DAY16 能力覚醒5 <好奇心>~ワクワクしてる？

どんなにカラダが健康でも、  
どんなにお金やチャンスがあっても、

まずはこども本人に、**ワクワクする気持ち**がなければ、  
何も始まることはありません。

こどもはそもそも、**好奇心の塊**。  
だから生まれたばかりの赤ちゃんでも、  
あちこちへと手を伸ばし、  
歩けもしないのに、動こうとする。



そんな好奇心を宿すのは、「**心と小腸**」という臓器。  
小腸で質の高い血液を作り、  
それを心臓が全身に循環させているという、  
血液循環に関わる臓器です。

「なんだかうちの子、いつもつまらなそう」





「夜、よく眠れてないみたい」  
と思ったら、それは心がお疲れのサイン。

そんなときは太陽のエネルギーをたっぷりと取り込んだ  
「**赤い**食べ物」や「**苦味**のある食べ物」を取り入れて、  
ココロをワクワクさせてあげるか、



質のいいお米をしっかり食べることで、  
質のいい血液をたっぷり作ってあげましょう。



血液、というと、  
レバーやひじきで貧血対策、なんて言われますが、

それはきちと消化吸収できるカラダの基礎ができていて  
初めて効果を発揮します。

どんな食べ物を食べても  
その良さをしっかりと消化・吸収できるようになるためには、  
毎日の**お米**と**味噌汁**で  
基礎的なカラダの土台をを作ってあげることが





**何よりも、  
大事なんです。**





## 私を生まれ変わらせた食事とは？～ギールさんってこんな人

---

京都生まれ、京都育ち。

京料理屋を営む家に生まれ、

小さい頃から美味しいものばかり食べて育ちました。

しかしそれらは、私を健康にしてくれるものではなかった！

子どもの頃から重度の貧血、そしてややぽっちゃり体型が

ずーっとコンプレックスでした。

父が病気になったことをきっかけに、

代替療法や食事療法に興味をもち、

そこから父を助けたい一心で300冊の本を読みあさり研究。

食事で父を助けられるかもしれない！

というところまで行き着いたものの、

昭和一桁生まれの頑固な父の

ココロを変えることができず、

父はあっさり他界。

その後私は、学んだ食事療法を

自分のカラダで実践してみました。





ベジタリアン、ビーガン、マクロビオティック、漢方、アーユルベーダ、  
分子栄養学、ホリスティック栄養学…  
なんでも貪欲に学び、取り入れていきました。

するとそれまで何をしても治らなかった貧血が改善。  
体重も落ちてすっきりと痩せ、  
長年苦しんでいた花粉症も、アレルギー性鼻炎も、  
砂糖中毒も、うそのように改善されていきました。

「私って、超健康！！」と思っていたにもかかわらず、  
今度は「不妊」という壁にぶちあたります。  
西洋医学的には私にも夫にも全く問題がなかったけれど、  
何をどうしてもなかなか妊娠しない。

そこで私は、本格的な体質改善をし、  
またそれまであちこちで学んできた知識を  
自分のなかできちんと消化吸收し、  
体系化したいと思い、  
アメリカに渡りました。





そこでは行われたのは、  
朝から夜まで続くレクチャー及びディスカッションと、  
師匠からマンツーマンで行われる食事指導でした。

毎日どっぷり学び、実践を繰り返し  
食べることは何か、生きることの本質とは何かを  
とことんまで考えぬいた貴重な時間でした。

そこで気づいたことは、  
食べることの目的は、ただ美味しい、楽しい、だけでもなく、  
ただ健康になるため、だけでもない。

この世に生を受け、生まれてきたからには、  
自分の志命や役目を見つけて、  
その達成に向かってがんばることが、  
人が生きる道として美しいということ。

そしてそれを可能にするために、  
毎日の食事で持てる力を最大限発揮できる





ココロとカラダを作っておきたい。

人間が他の動物とは違うのは、ただ空腹を満たすだけではなく、人間としてのココロとアタマを存分に覚醒させるために食事を選ぶことができる、ということなのです。

3年の不妊治療を経て、やっと生まれてきてくれた我が息子に、私はそんな、一生懸命生きることを伝えたい。

そしてそのために、全力投球できるココロとカラダ、そしてアタマを作ってあげたい。

私の考える”真のエリート”は、ただなんとなく国際的な会社に勤めて、いいお給料をもらう人ではなく、

**自分のアタマで考え、  
考動できる人のこと。**





そんな息子に育てるために、  
私は自分の人生を変えた食事の方法を体系化させ、  
子どもの能力を最大限に覚醒させることができるよう  
改良を加えました。

そしてそこから、  
「どんなに忙しいお母さんでも簡単に取り入れ、  
実践できる方法があればいいのでは？」  
と、食ベトレのメソッドを開発。

ここには、私が7年で500万円以上の学費を費やして学んだ  
食の知識と技術、  
3年の月日をかけて克服した自らの体調克服法、  
そして今年5歳になる息子に  
最高の未来を手渡したいという思いから生まれた食事法を、

短期間で学べるようにしました。



食ベトレの理念は

「食の力を使いこなし自らの夢を叶える子どもたちを育成する」  
こと。

一人でも多くの子どもたちが、  
その持っている可能性をフルに花開くことができるよう、  
食ベトレ上級講座では、私の想いに共感し、  
それを自分も伝えてみたい！と願うインストラクターたちが  
食ベトレを学び、実践しています。





## 食ベトレインストラクターの声



集客できず悩んでいたのですが、**自分のウリを明確にし、発信したことで毎月月商7桁を達成、最高月商450万円をいただけるようになりました。**

食ベトレ・マスターインストラクター 仲根瑤子さん

活動を始めた初期は、セミナー開催を決め、FBやブログで告知をしても、思うように集客ができませんでした。

ですが、ギール先生とディスカッションを重ねていくうち、少しずつですが自分のビジネスの軸を明確にさせ、コツコツ発信を行っていくと、徐々に集客できるようになってきました。

更に、「そろそろメルマガを始めてみませんか。」と、ご提案をいただき、思い切ってスタートしたところ、たくさんの方に応援していただき、**なんと1800人ものメルマガ読者さんと出会うことができました。**

お陰様で、メルマガを開始した翌月以降、毎月月商7桁を達成し、最高月商450万円いただけるようになりました。**楽しみながら、発信をすることで、お客様が集まってきてくれる。そんなシゴトができることがとても楽しいです！**





正しい広め方を身につけたので、

**Wワークでも  
毎月月商7桁を  
いただけています**

食ベトレ・シニアインストラクター 福井優希さん

食ベトレを始める前から《食》に関する情報をお母さん達に伝えたい！  
とっていました。

しかし、世の中に広まるような形にしていけば良いのだろう・・・と  
調べている時に、食ベトレの存在を知りました。私がやってきたこと  
を、更に魅力的な考え方をプラスして既に形になっているプログラムを  
見つけ、ギール先生にお会いしに行ったことが始まりです。

ギール先生のお話を聞き、一気に食ベトレの魅力に引き込まれ、イン  
ストラクターとして活動することに決めました。インストラクター活  
動を始めてから1年。 **メルマガで発信することで Wワークで限られた  
時間での活動でも、毎月 月商7桁達成を継続しています。** 仕事との両  
立が大変だなと思うこともありますが、良いものを広めたい！という気  
持ちと、ビジネスが効率よく広まる方法がわかっているので、**忙しくて  
も、楽しく続けられています。**





## 最後に

---

「真のエリートに育つ！子どもの能力を覚醒させる最強の食事  
～14日間プログラム」  
はいかがでしたか？

実際にプログラムを完走された方、お疲れ様でした！  
お子さんに、どんな変化が現れましたか？

### 最後にお伝えしておきたいことー

イチローだろうと、ウサイン・ボルトだろうと、吉田沙保里だろうと、  
生まれつきそんなチカラがあったわけではありません。  
彼らの才能が開花したのは、本人の気持ちとそれを支える家族。  
あんな子どもに育てたい！と思うのであれば、  
その素質を作るのはお母さんのシゴトです。

しかし食事は毎日のコト。そしてお母さんは忙しい！  
だけれども、どうか、面倒臭がらずにトライしてみてください。





**最後までお読み頂いたあなたに贈る、特別なご案内はこちらです**

---

~~~~~  
食ベトレ インストラクターをご検討の方へ  
体験会のご案内！  
~~~~~

食ベトレのレシピ=セオリーと習慣が揃えば  
子どもの能力は最大限に覚醒する！  
この最強の食事14日間プログラムを手にとっていただき、

「私も食ベトレを伝えるインストラクターになりたい！」

「食ベトレを学んで、そして広める側に立ちたい！」

「食にまつわることをシゴトにしたい！」

「前から食ベトレインストラクター興味あったんだけど、  
なかなか上級講座に申し込みする一歩が踏み出せなくて。」

という方、食ベトレ協会代表理事 ギール里映による、  
体験会にぜひご参加下さい！！

▼ 詳しくはコチラから ▼

<https://tabetore.com/instructortaikenkai/>





※注意※

今回の体験会は、食トレインストラクターをご検討の方に向けた体験会です。

インストラクターは考えていないけど学んでみたい、という方は全国のインストラクターが開催している体験会にご参加下さいね。

インストラクターによる体験会のご案内はコチラ

[https://tabetore.com/kouzaichiran/  
#taikenkai](https://tabetore.com/kouzaichiran/#taikenkai)

最後まで  
読んでいただき、  
ありがとう  
ございます！！





キーワードはコチラ

キーワードを3つ集めて  
講座プレゼントに応募しよう!!

最大10万円相当の講座が当たる!

キーワード1 **夏休み**

夏休み！がんばるお母さん応援キャンペーン  
についての詳細は以下のURLをクリック

[https://tabetore.com/  
natsumamacampaign/?1pdf](https://tabetore.com/natsumamacampaign/?1pdf)

キーワードを3つ集めて講座に応募する方は  
以下のURLをクリック

[https://tabetore.com/  
natsumamacampaignkouza/?1pdf](https://tabetore.com/natsumamacampaignkouza/?1pdf)





## 免責事項

---

「真のエリートに育つ！子どもの能力を覚醒させる最強の食事  
14日間プログラム」では、

私が学び、実際に自分で試してみたもの、  
また息子に食べさせている

「食ベトレレシピ」のセオリーを提供していますが、  
当然ながらその結果には個人差があります。

この「真のエリートに育つ！子どもの能力を覚醒させる最強の食事  
14日間プログラム」の著者は、  
この「食ベトレレシピ」のセオリーを使った結果に  
一切の責任を持ちません。

ご自身の責任で実践いただくようお願いいたします。





## 再配布について

---

内容を変更せずにPDF形式のままである限り、

「子どもの能力を覚醒させる最強の食事  
14日間プログラム」は  
自由に再配布が可能です。





## オススメのお店

---

ネットで調べても

たくさんありすぎてわからない!!!というあなたのために、

食ベトレおすすめのお店を

ご紹介しておきます。

### ナチュラルハーモニー <リアル&WEB>

場所：銀座

WEB：<http://www.naturalharmony.co.jp>

### リマ・ネットショップ <WEB>

WEB：<http://lima-netshop.jp/>

### 坂の途中 <リアル&野菜宅配>

WEB：<http://www.on-the-slope.com/>

定期宅配

生協、生活クラブ、宅配大地、らでいっしゅぼーや などなど





2016年8月19日発行（食育の日）

2017年6月6日（再発行）

2018年2月1日（再発行）

2018年8月1日（再発行）

著者 食べるトレーニングキッズアカデミー協会

代表理事 ギール里映

発行所 東京都中央区日本橋浜町2-28-6, 1F

[info@tabetore.com](mailto:info@tabetore.com)

Copyright © 2018 食べるトレーニングキッズアカデミー協会 all rights reserved



本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の倅せをつかむために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には 最後に別途ライセンス契約が必要となります。

