

# 子どものココロを強くする!

世界一カンタンな  
食ベトレ  
3つのヒント



## 精神力編



子どもも喜ぶ  
精神力アップ  
レシピ付き!

食ベトレ  
5つのチカラ

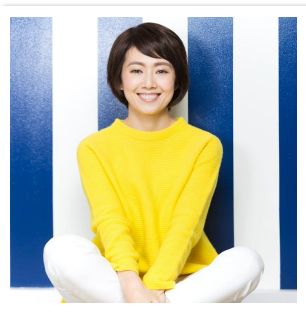
集中力

基礎体力

好奇心

精神力  
メソメソ  
しない

やる気



一般社団法人  
食べるトレーニングキッズアカデミー  
インストラクター 苗字 名前



## はじめに。

---

### どうしてうちの子、 ぐずってばかりなの？

- ・ぐずったら、ずーっとぐずりっぱなし・・・
- ・すぐにできない、いやだ、と言う・・・
- ・泣き虫でよく泣く・・・

すぐにココロが折れてしまう我が子。

- ・このままで大丈夫なの？
- ・どうしてココロが弱いのか？
- ・なんとか強くなる方法はないのか？

と、思っていないませんか？

幼い子どもが、少々ぐずったり、すぐ泣いたりするのは、成長の証ですから、見守ってあげたいものです。

でも、それがあまりにも度を超えていたり、ずっと続いているなら、親としては心配になりますよね。

## もし、子どもが強いココロを手に入れたら？

失敗しても、嫌なことに遭遇しても、たとえ傷つくことがあってもそれを自分の中で消化し、次に進むチカラに変えられます。

今、日本では15人に1人がうつを経験していると言われています。

また、今の増加率でいくと、2025年には「2人に1人の子どもがうつになる」とも言われるぐらい、その数は増え続けています。

## なぜ、そんなに増え続けているのでしょうか？

実は、普段みなさんが何気なく食べているものの中で、ココロへの影響が大きい食べ物があるのです。

## 「え、食べるもので?!」

と、思われたかもしれませんが、ココロも全て、食べるものからできているのです。

カラダと同様、そこに宿るココロも、元をたどれば食べるものが大きく関係しています。

ということはつまり、

**“ココロを強くしてあげること”** は  
**“食べるものを変えるだけ”** でできるのです。

強く柔軟性のあるココロを持つことで子どもは、自らの夢へ近づくことができます。

子どもが望む未来に向かって、ワクワクした気持ちで過ごすことができれば、こんな嬉しいことはありませんよね。

この小冊子では、  
子どものココロを強くする「食」について、  
世界一カンタンにお伝えしています。

**たった3つのポイントをおさえるだけ！**  
**ですので、ぜひ実践してくださいね。**



## ココロが弱くなる原因は、肺と大腸にあった!?

---

メソメソ…ぐずぐず…

悲しみの感情が多くなるとココロが弱くなりやすくなります。

この悲しみの感情を引き起こしやすくするのは、その感情をつかさどる臓器に負担がかかっているからなのです。

食ベトレの理論をつかさどる東洋医学では、肺・大腸に負担がかかっていると、**悲しみの感情を引き起こしやすくなり、ココロが弱くなりやすい、とされています。**

つまり、ココロを強くするには、**毎日の食事**で肺と大腸を整えてあげればいいのです。



## 食事で整える、って、難しいのでは？

---

食事は毎日のこと、難しかったり、大変だったら続きません。

また、食材が特殊だったり、サプリメントや薬などを買わなければならないのであれば、それもなかなか続きません。

そのため食ベトレでは、

どこでも簡単に買える食材で  
お母さんの手間暇は最小限に  
子どものココロを強くする食べ方

を、お伝えしています。

その一部のメソッドを、すぐに実践していただけるように、カンタンに3つのステップとしてご紹介させていただきます。



## こどものココロを強くする！食ベトレ3つのステップ

こどものココロを弱くしてしまう  
食材を知ろう！

肺、大腸に大きな負担をかけてしまう、2大  
食材があります。

それが、小麦と牛乳です。

これらは腸内に炎症を引き起こさせ、消化  
吸収に大きな影響を与えてしまいます。

もし、これらをたくさん食べているのであ  
れば、少しずつでいいので、減らす工夫をし  
てみましょう。

量が少し減っていくだけでも、効果を感じ  
ることができますよ。



## こどものココロを強くする！食ベトレ3つのステップ

---

ココロを強くする食べ物を食べよう！

肺・大腸を養ってくれる代表的食材は

レンコン

大根

これらを、毎日一口でいいので、少しずつ毎日取り入れる工夫をしてみましょう。

お味噌汁の具にしたり、軽く蒸したり、茹でたりするだけでもいいです。

ポイントは “ 毎日少しずつ ” ということです。

量が多すぎてもかえって消化の負担になります。





## こどものココロを強くする！食ベトレ3つのステップ

---

出せるカラダを作ろう！

きちんと排泄できないと、どうしても大腸に負担がかかります。

便秘の自覚があっても、なくても、お通じがしっかりとしていること、排泄がしっかりあ

しっかりとしたお通じを助けるために、お味噌汁を毎日飲むことを、習慣にしてみましょ

また、お味噌汁にプラスして、食物繊維をたっぷりと含み、キレート作用のある玄米を食



## レシピ

---

いいココロをつくるためにとても重要なポイントです。

体のなかから不要なものを出せるようになります。



## 体験会のご案内

---

こどものココロを強くする！3つのステップはいかがでしたか。  
簡単にできそう！とだけ思っていたらうれしいですが、  
もっとよく知りたい！とだけ思っていた方のために、  
食ベトレ体験会をご用意しました。

今回は小冊子リリース記念として、  
各日程〇名様を、無料でご招待いたします。



~~さんってどんな人？

---

プロフィール



## 発行者情報

---

プロフィール



## 免責事項

---