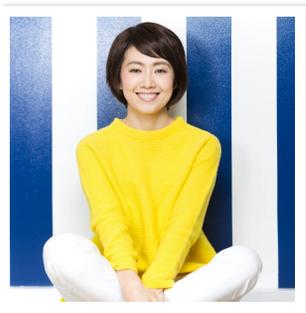


子どものココロを強くする!

世界一カンタンな
食ベトレ
3つのヒント



精神力編



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！と書いていただければうれしいですが、
もっとよく知りたい！と書いていただいた方のために、
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
