５つのチカラを
ベースにした
小冊子

注文番号	内容／テーマ
001_moku	子どもの集中力をアップするレシピ（または食材）
002_ka	好奇心を作り出すレシピ（または食材）
003_do	やる気を生み出すレシピ（または食材）
004_gon	ココロを強くするレシピ（または食材）
005_sui	自己肯定感をアップするレシピ（または食材）

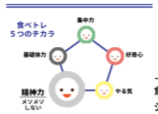
内容全体

子どものココロを強くする！

世界一カンタンな
食べトレ
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！



一般社団法人
食べるトレーニングキッズアカデミー
シニアインストラクター 沖和花子

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？
・なんとか強くなる方法はないの？
と、思っていませんか？

幼いこどもが、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。
これは実は、悲しみ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。

食べ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。

そのため食べトレでは、

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！食べトレ３つのステップ

1 ココロを弱くする食材を知る → 2 → 3

子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！食べトレ３つのステップ

1 → 2 ココロを強くする食材を食べよう → 3

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。
量が多すぎてもかえって消化の負担になりますので、注意が必要です。

こどものココロを強くする！食べトレ３つのステップ

1 → 2 → 3 出せる食材を知ろう

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、排泄がしっかりあることは、強いココロをつくるためにとても重要なポイントです。

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う。

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べることで、体のなかから不要なものを出せるようになります。

レシピ

「精神力」を培う、
包丁入らずのお味噌汁
朝グズる、鼻水が出やすい、そんなお子さんに

材料

れんこん／しょうが／長ネギ／麦味噌／豆味噌
食べトレ基本の出汁：
冷水ポットに１Lの水を入れ、その中にハガキ大のだし昆布と干し椎茸を２個入れて、ひと晩冷蔵庫で保存。

作り方

1 すり鉢でれんこんをする。
2 しょうがをする（お子さんが小さい場合は少量）
3 １と２をまぜ、団子状にまとめる。
4 基本の出汁を煮立て、れんこん団子と細切りにした長ネギを入れ、しばらく煮る。
5 麦味噌７：豆味噌３の割合で味噌を溶く。
6 トッピングでわかめをちらす。

体験会のご案内

子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？これなら、簡単にできそうだな、もっとよく知って、日常に取り入れたいな。と思って頂いた方のために、食べトレ体験会をご用意しました。

体験会を先着１０名さま無料ご招待

体験会日程
１２月２８日（金）１８時３０分～２０時　有楽町
１２月３０日（日）１０時３０分～１２時　有楽町
１月　４日　（金）１３時３０分～１５時　池袋
１月　５日　（土）１０時～１１時３０分　池袋
１月　８日　（火）１０時～１１時３０分　池袋
１月１２日　（土）１０時～１１時３０分　池袋

タップして詳細を確認する

沖 和花子　ってどんな人？

食べトレシニアインストラクター
沖 和花子（おきわかこ）

ハタチになった息子（現在留学中）の高齢出産ママであるシニアインストラクターです。

１０代は過敏性腸症候群とアレルギー鼻炎で月に一回は医者通い。大学卒業してからは、「行けず後家」「結婚もできないと、親に捨えられない」と先輩たちから言われ、３０代では、「子どもがいない根性なんて親の気持ちがわからないから、失格」と今ならパワハラ、マタハラなどで訴えられる環境で過ごしました。

１２年の妊活時代に、陰陽で食べる方法や漢方、冷え対策、玄米生活、自然食料理などの勉強をします。高齢で生まれてきた息子が小さい頃からアレルギー体質で除去食などの大変さを実感し、しかも最近は自分もアナフィラキシー症状に陥った経験もあります。

フルタイムで働いていた経験から、帰宅後の３時間が勝負となる子育てを有効にするために、「子どもが本来生まれ持った能力を最大限に引き出すための食事法」の「食べトレ」をお伝えしています。

前職（小学校教諭時代）では２００００人以上の保護者さんと接してきました。様々な子育ての様子から得た子育てのヒントを講座の端々にちりばめています。

子どもの健全な成長には、お母様方の心を癒すことや、体調を整えることが欠かせません。それには毎日の食の見直しが大切なのです。食べた物によって、お子さんのココロと体が作られています。あなたのお子さんが強いココロと体を持ったヒトになるお手伝いをしていきます。

略歴
２０１５年９月－１２月　食べる筋トレマスターコース受講
２０１８年１月　食べトレ上級講座受講
２０１８年７月－１２月　食べトレディオ１期生としてラジオ出演を果たす。
２０１８年９月　食べトレ・シニアインストラクターとなる。

食べトレとは

食べトレとは、子どもたちが自らの夢に向かって突進できるココロとカラダを「食のチカラ」で創っていくことを目的としています。
食のチカラを使いこなすために必要なことを学び、実践していくことで、子どもたちの５つの力（1. 集中力 2. 好奇心 3. やる気 4. 精神力 5. 基礎体力）を覚醒させていきます。

「食べトレ講座」を受講することで、こんなお悩みが解決されます。

・子どもがいつもイライラ、キーキーしている
・力や集中力が続かず、スポーツや勉強の成果がでない
・身体的なトラブルの改善（風邪、アレルギー、湿疹など）
・共働きで毎日の食事作りが大変
・たくさんある食情報に振り回されている

食べトレの特徴

何故このような悩みが解決できるのかといえば食べトレの特徴はズバリ、
・世界一簡単に美味しさを引き出す調理法
・子どもの性格やタイプにあった食べ方の調整
・食事制限やがまんが一切なく、継続が楽
だから。

食とカラダは結びついています。食べトレを通じて、体験・体感してください。

免責事項

発行者情報
2018年12月21日発行
一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会
〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町２－２８－６,1F

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や 国際条約などで保護されています。
著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。
これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。
レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。
また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

カスタマイズ可能箇所

子どものココロを強くする！
世界一カンタンな食べトレ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！
食べトレ5つのチカラ
集中力
好奇心
基礎体力
やる気
精神力 メソメソしない
一般社団法人
食べるトレーニングキッズアカデミー
シニアインストラクター 沖和花子

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？
・なんとか強くなる方法はないの？
と、思っていませんか？

幼いこどもが、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、見守ってい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。

2 / 14

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。

3 / 14

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。

4 / 14

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。
これは実は、悲しみ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。

肺と大腸が弱ると悲しい気持ちに
木 火 土 金 肺・大腸 水

食べ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。

5 / 14

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。

そのため食べトレでは、

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。

6 / 14

こどものココロを強くする！食べトレ3つのステップ

1 ココロを弱くする食材を知ろう 2 3

子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。

7 / 14

こどものココロを強くする！食べトレ3つのステップ

1 2 ココロを強くする食材を食べよう 3

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。
量が多すぎてもかえって消化の負担になりますので、注意が必要です。

8 / 14

こどものココロを強くする！食べトレ3つのステップ

1 2 3 出せる食材を知ろう

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、排泄がしっかりあることは、強いココロをつくるためにとても重要なポイントです。

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う。

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べることで、体のなかから不要なものを出せるようになります。

9 / 14

レシピ

「精神力」を培う、
包丁入らずのお味噌汁
朝グズる、鼻水が出やすい、そんなお子さんに

材料
れんこん／しょうが／長ネギ／麦味噌／豆味噌
食べトレ基本の出汁：
冷水ポットに1Lの水を入れ、その中にハガキ大のだし昆布と干し椎茸を2個入れて、ひと晩冷蔵庫で保存。

作り方
1 すり鉢でれんこんをする。
2 しょうがをする（お子さんが小さい場合は少量）
3 1と2をまぜ、団子状にまとめる。
4 基本の出汁を煮立て、れんこん団子と細切りにした長ネギを入れ、しばらく煮る。
5 麦味噌7：豆味噌3の割合で味噌を溶く。
6 トッピングでわかめをちらす。

10 / 14

体験会のご案内

子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？これなら、簡単にできそうだな、もっとよく知って、日常に取り入れたいな。と思って頂いた方のために、食べトレ体験会をご用意しました。

体験会を先着10名さま無料ご招待

体験会日程
12月28日（金）18時30分～20時 有楽町
12月30日（日）10時30分～12時 有楽町
1月 4日 （金）13時30分～15時 池袋
1月 5日 （土）10時～11時30分 池袋
1月 8日 （火）10時～11時30分 池袋
1月12日 （土）10時～11時30分 池袋

タップして詳細を確認する

11 / 14

沖 和花子 ってどんな人？

食べトレシニアインストラクター
沖 和花子（おきわかこ）

ハタチになった息子（現在留学中）の高齢出産ママであるシニアインストラクターです。

10代は過敏性腸症候群とアレルギー鼻炎で月に一回は医者通い。大学卒業してからは、「行けず後家」「結婚もできないと、親に教えられない」と先輩たちから言われ、30代では、「子どもがいない教師なんて親の気持ちがわからないから、失格」と今ならパワハラ、マタハラなどで訴えられる環境で過ごしました。

12年の妊活時代に、陰陽で食べる方法や漢方、冷え対策、玄米生活、自然食料理などの勉強をします。高齢で生まれてきた息子が小さい頃からアレルギー体質で除去食などの大変さを実感し、しかも最近は自分もアナフィラキシー症状に陥った経験もあります。

フルタイムで働いていた経験から、帰宅後の3時間が勝負となる子育てを有効にするために、「子どもが本来生まれ持った能力を最大限に引き出すための食事法」の「食べトレ」をお伝えしています。

前職（小学校教諭時代）では20000人以上の保護者さんと接してきました。様々な子育ての様子から得た子育てのヒントを講座の随々にちりばめています。

子どもの健全な成長には、お母様方の心を癒すことや、体調を整えることが欠かせません。それには毎日の食の見直しが大切なのです。食べた物によって、お子さんのココロと体が作られています。あなたのお子さんが強いココロと体を持ったヒトになるお手伝いをしていきます。

略歴
2015年9月-12月 食べる筋トレマスターコース受講
2018年1月 食べトレ上級講座受講
2018年7月-12月 食べトレディオ1期生としてラジオ出演を果たす。
2018年9月 食べトレ・シニアインストラクターとなる。

12 / 14

食べトレとは

TABETORE

食べトレとは、子どもたちが自らの夢に向かって突進できるココロとカラダを「食のチカラ」で創っていくことを目的としています。
食のチカラを使いこなすために必要なことを学び、実践していくことで、子どもたちの5つの力（1.集中力 2.好奇心 3.やる気 4.精神力 5.基礎体力）を覚醒させていきます。

「食べトレ講座」を受講することで、こんなお悩みが解決されます。

・子どもがいつもイライラ、キーキーしている
・力や集中力が続かず、スポーツや勉強の成果がでない
・身体的なトラブルの改善（風邪、アレルギー、湿疹など）
・共働きで毎日の食事作りが大変
・たくさんある食情報に振り回されている

食べトレの特徴
何故このような悩みが解決できるのかといえば食べトレの特徴はズバリ、
・世界一簡単に美味しさを引き出す調理法
・子どもの性格やタイプにあった食べ方の調整
・食事制限やがまんが一切なく、継続が楽
だから。

食とカラダは結びついています。食べトレを通じて、体験・体感してください。

13 / 14

免責事項

発行者情報
2018年12月21日発行
一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会
〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2－28－6,1F

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や 国際条約などで保護されています。
著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。
これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。
レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。
また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

14 / 14

小冊子のカスタマイズ可能箇所

１．表紙の写真
２．プロフィール写真
３．見本には入っていませんが、
　　レシピ（もしくは食材）の写真
４．レシピ（もしくは食材）※写真も入ります
５．体験会の日程
６．プロフィール及びプロフィール写真
　（写真は２と同一のもの）

セットの拡散画像　２種類全６枚

期間限定○日まで

日付なし
(ご自身で入れられる用)

カウントダウン

プロフィール文章等はいただいたものをそのままコピーして作成致します。

誤字があった場合は１度まで修正対応可能。
２回目以降の修正対応は致しかねますので内容をよく確認の上ご提出下さいますようお願い致します。

コンテンツは食べトレメソッドで書かれております。
協会確認済のものとなりますので、内容の改編等は致しかねます、ご了承下さい。