



# 食で変わる心と体 ～ミネラルを補う食卓で広がる家族の笑顔～

## 子供の心と健康を守る会代表 国光 美佳様

### 卓話者紹介

東京都清瀬市生まれ、大妻女子大学家政学部児童学科卒業。東京都豊島区学校法人本郷学園もみじ幼稚園、埼玉県坂戸市学童保育所勤務。NPO 法人食品と暮らしの安全基金勤務を経て、現在、子どもの心と健康を守る会代表です。

著書：「食べなきゃ、危険！食卓はミネラル不足」  
「食事にかかる新型栄養失調」（三五館）

### 奥山 聡会長

れたり、混ぜたりすることからスタートします。煮干し、あご（飛び魚）、昆布などの天然だしは、ミネラルを豊富に、かつバランスよく含みます。煮干し、あごを一匹丸ごと使ってだしをとる場合は、最後に鍋から取り出して、刻んで混ぜて食べきりましょう。煮干し、あご、昆布の粉末や煮出した液体のだし汁などを、どの料理にもかけたり混ぜたりすることも成果が出やすく効果的です

### 【良質な油も補充】

現代食のミネラル不足の原因のひとつに、栄養分を取り除く精製油の問題があります。私たちの細胞膜が脂質で構成されていることから、良質の油（非精製、コールドプレス製法のエキストヴァージンオリーブ油、胡麻油、えごま油、亜麻仁油）を毎食、非加熱で使うことも勧めています。健康効果が明らかにされている地中海料理を参考に、オリーブ油などを料理にもかけて、たっぷり取るよう勧めてから、改善スピードも上がっています。

### 【ミネラル豊富な食卓へ】

ミネラル補給を始めると、味覚が正常化していきます。そこでさらに幅広い食材からのミネラル補給をお勧めしています。食卓全体を見直してより幅広い食材からのミネラル補給を習慣にしていこうにしましょう。

ミネラルを多く含む、小魚や貝類（煮干し、めざし、ししゃも、牡蠣、シジミ）、骨ごと入った魚の缶詰、海藻類（昆布、海苔、ワカメ、ひじき）、たね・豆類（蕎麦、胡麻、玄米、雑穀、大豆、大豆食品）、木の実（クルミ、アーモンドなどのナッツ類、栗）などを献立や間食に取り入れることをお勧めしています。

### ★ミネラル補給で笑顔に

実際に家庭での食卓をミネラル豊かにしていく中で、さまざまな症状が改善に向かっていきます。私が最初に出会った男の子（当時小学2年生）は、天然だしによるミネラル補給を続けるうちに、パニックがおさまり、偏食も治っていき、たいへん明るい表情になっていきました。彼は描く絵の変化が顕著で、イライラしているときに描いた絵と、ミネラル補給が十分にでき落ち着いてきた頃に描いた絵では、顔の表情や構図に大きな違いがみられました。彼の象徴的な変化も含め、現在、発達障害と診断された子どもたちや、思春期うつ、低体温、イライラしてキレるなどの子どもたち 43 名、うつ症状、冷え性、睡眠障害などの症状を抱える大人の方 38 名の改善体験を、月刊誌「食品と暮らしの安全」にて連載しております。60 歳以上の方からも、「白髪が減った」「姿勢がよくなった」「物忘れをしにくくなった」「免疫力があがった」…などのうれしい報告も寄せられています。最高齢で 91 歳の方が心身ともにさらにお元気になった体験もありました。

日々の食卓にミネラルを豊富に含む食材を取り入れ、皆さまとご家族にますますお元気な笑顔が広がってほしいと思います。

### ★現代食はミネラル不足！？

「体が冷える」「足がつる」「イライラする」「毛髪が抜けやすい」…これらはミネラル不足の症状のひとつです。

ミネラルは、カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛、カリウムなど、100 種類以上の元素の総称です。例えば、カルシウムが不足すると骨がもろくなるとか、鉄分が足りないと貧血になるというのは、よく聞く話です。ミネラルは私たちの生命活動に欠かせません。

しかし、ミネラルにはもう一つ、重要なはたらきがあります。体の生理機能、調節機能をつかさどり、ホルモンや神経伝達物質なども作る酵素の働きを助ける役目です。

つまりミネラルが十分に足りていると、酵素が円滑にはたらき、体の各器官のはたらきも円滑になります。もちろん、酵素がしっかりはたらくことで、ホルモンや神経伝達物質もしっかり作られ、その結果、体の機能も正常化し、神経系のはたらきや精神面も含め、心や体のパフォーマンスを上げることになります。

私たちの体にも心にも重要な働きをする栄養素にもかかわらず、コンビニ弁当や冷凍食品、レトルト食品など便利になった現代食のミネラル含有量を実測すると、ミネラルが不足していることを示す結果が明らかになっています。（食品と暮らしの安全基金調べ）

なぜ不足するのでしょうか。主な要因には以下の 3 点があげられます。

#### ① 水煮食品の増加

加工食品の加工工程で何度も水洗いされ、成分が抜け落ちている

#### ② 食品添加物リン酸塩の使用

体内でミネラルと結合して排泄する、食品添加物リン酸塩

#### ③ 精製油脂の増加

成分を不純物として取り除いた精製油

昔の日本人が当たり前にとっていたミネラルは、現代食では大幅に不足しています。

### ★家庭でのミネラル補給の方法

#### 【主食の見直しと天然だしの活用】

最初は、これまでの普段の食事にミネラル豊富な天然だしをかけたたり混ぜたりする方法からスタートすると、無理なく始められます。

まず、各家庭のメニューはそのまま、主食を玄米や雑穀米にしなが、どの料理にも天然だしをか