

発達凸凹アカデミー
ベーシック講座
食事療法

今日の流れ

- 食事療法 講義 (1時間) 10:00～11:00
- 休憩 (20分) 11:00～11:20
- 食事療法 実技 (1時間) 11:20～12:20
- 試食 質疑応答 (30分) 12:20～12:50
- 退出 (10分)



< 講師紹介 >

< 講義 >

発達障害の食事療法とは・・・

発達障害の症状として出てるものを
軽減するために、根本的原因を
栄養素の増減でアプローチしていく改善法

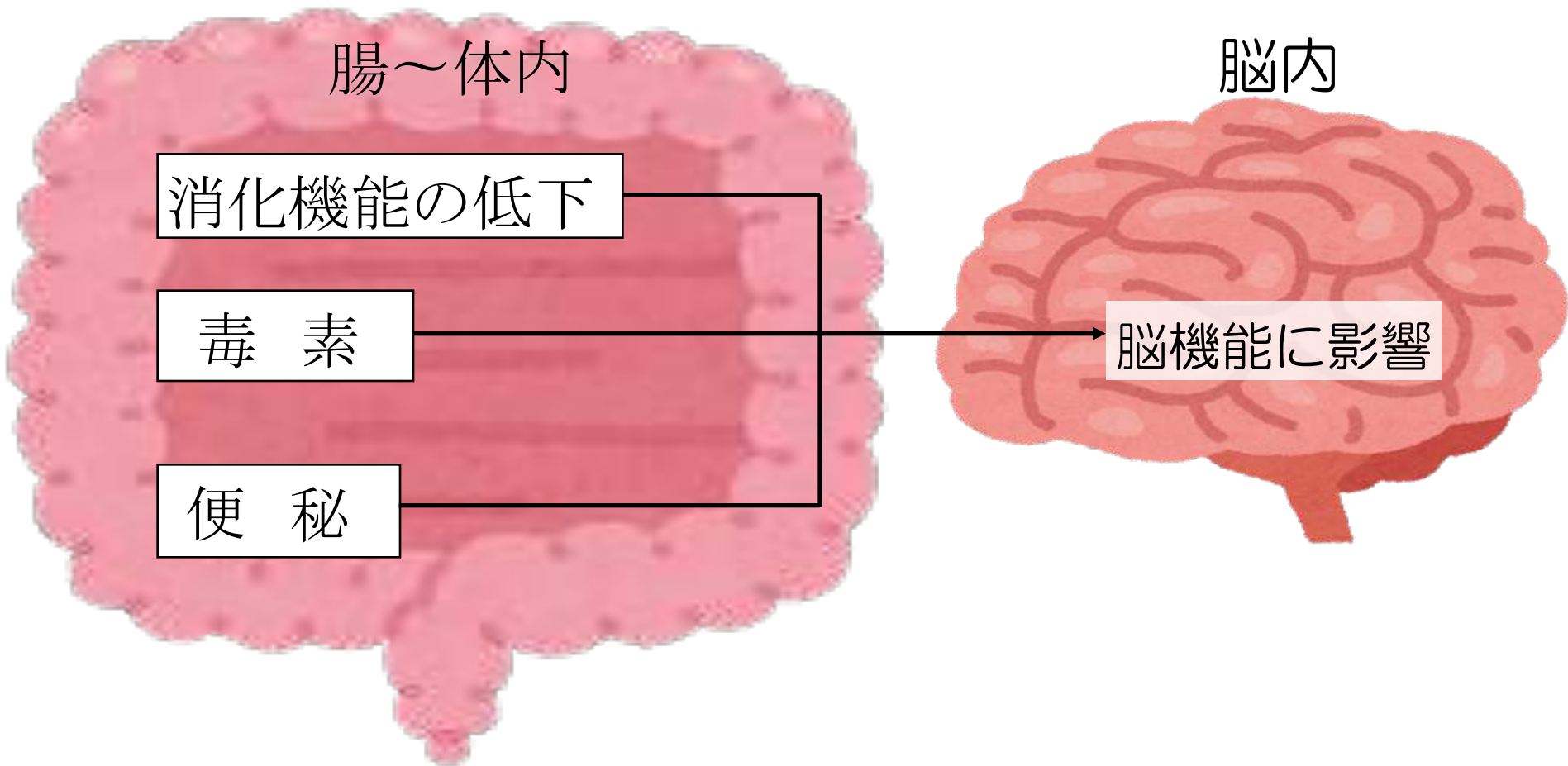


食事療法の効果

- ・腸内環境が整う
- ・頭痛が治る
- ・下痢や便秘が治る
- ・アレルギー症状が改善する
- ・落ち着いてくる
- ・集中力が増す
- ・その他

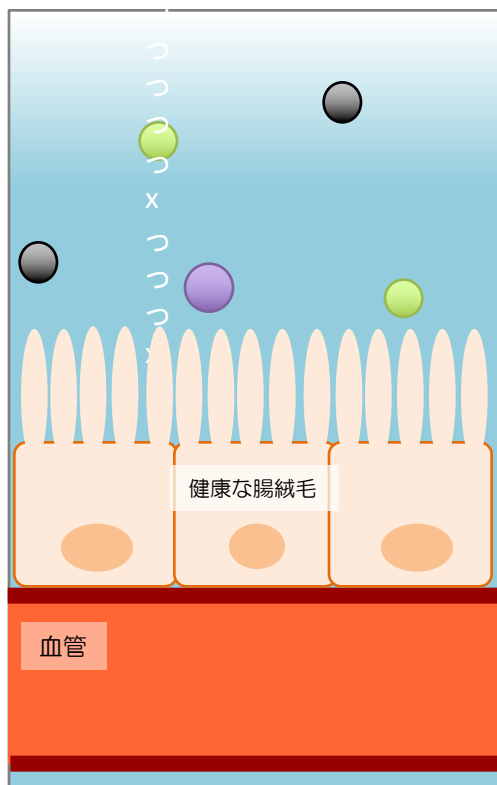


腸と脳は繋がっている

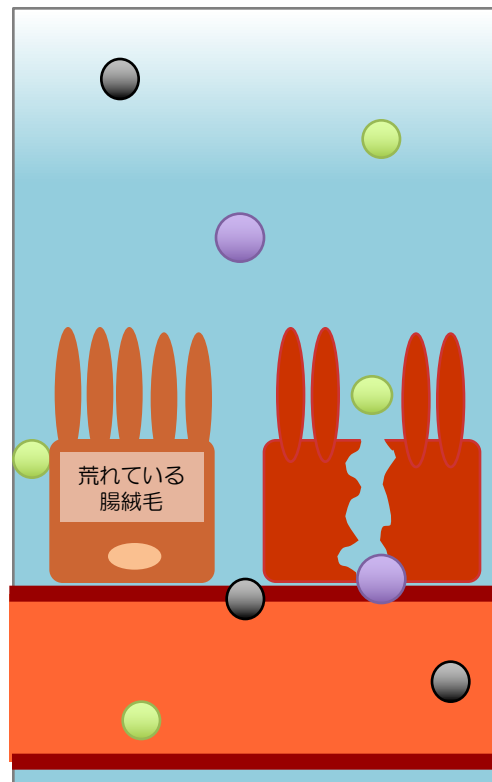


腸内が荒れていると。。。

健康な腸壁



荒れている腸壁



腸が元気になれば、**脳**も元気に！



食事療法の基本

- 1、良くない影響を与えているものを**除去**する
- 2、必要な**栄養素**を足す



❶ 良くない影響を与えているものを除去する

- ① 食品添加物や化学合成物質
- ② 人工甘味料
- ③ 特定の食品



グルテンフリーカゼインフリー



グルテンフリー

グルテンフリーとは、グルテンを含む食品を**除去**すること。
グルテンとは、**小麦粉**に多く含まれるたんぱく質のこと。



カゼインフリー

カゼインフリーとは、カゼインを含む食品を**除去**すること。
カゼインとは、**牛乳**に多く含まれるたんぱく質のこと。



グルテンの含有量と影響の違い

調味料など微量なもの



トロみ、衣など



小麦粉料理



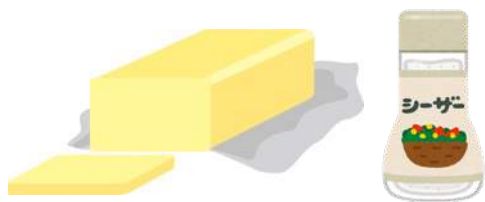
低い

グルテンの害

高い

カゼインの含有量と影響の違い

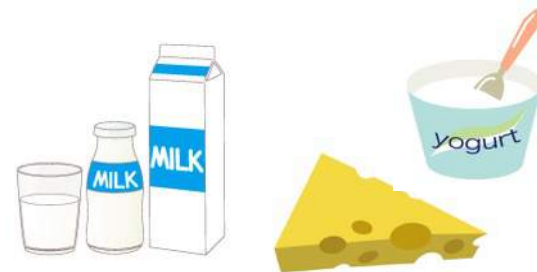
バター
ドレッシング
乳化剤入り食品など



乳酸菌飲料
乳製品入り食品
(シャーベットなど)



牛乳、チーズ、アイス
ヨーグルト、生クリーム
グラタン、練乳など

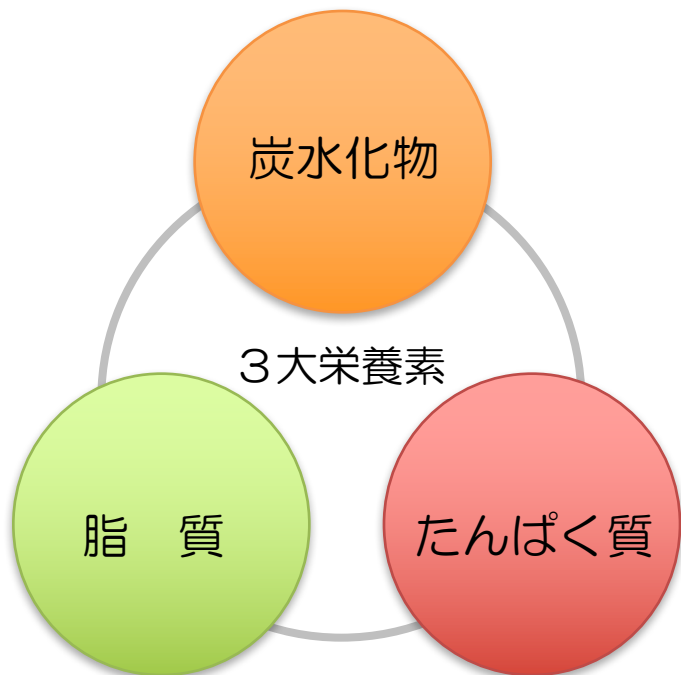


少ない

カゼインの害

多い

② 必要な栄養素を足す



3大栄養素
(炭水化物・脂質・たんぱく質)
体の大切な栄養素です。
質の良い食材を食べましょう。

発達障害の子どもに特に必要な栄養素

オメガ3 DHA・EPA

- くるみ
- 青魚
- えごま油など



カルシウム



しらす干し



ししゃも



厚揚げ

ビタミンB6



ニンニク



鶏ひき肉



黒砂糖

除去と不足を同時に取り入れるには

日本の伝統

「まごわやさしいこ」





米粉カレー

揚げ大豆と高野豆腐の甘辛和え
しらたき入り具沢山味噌汁
五目ごはん

まごわやさしいこ献立例

豚肉とキノコの炒め物
人参ともやしの和え物
白菜の浅漬け
キャベツの味噌汁
ゴマごはん



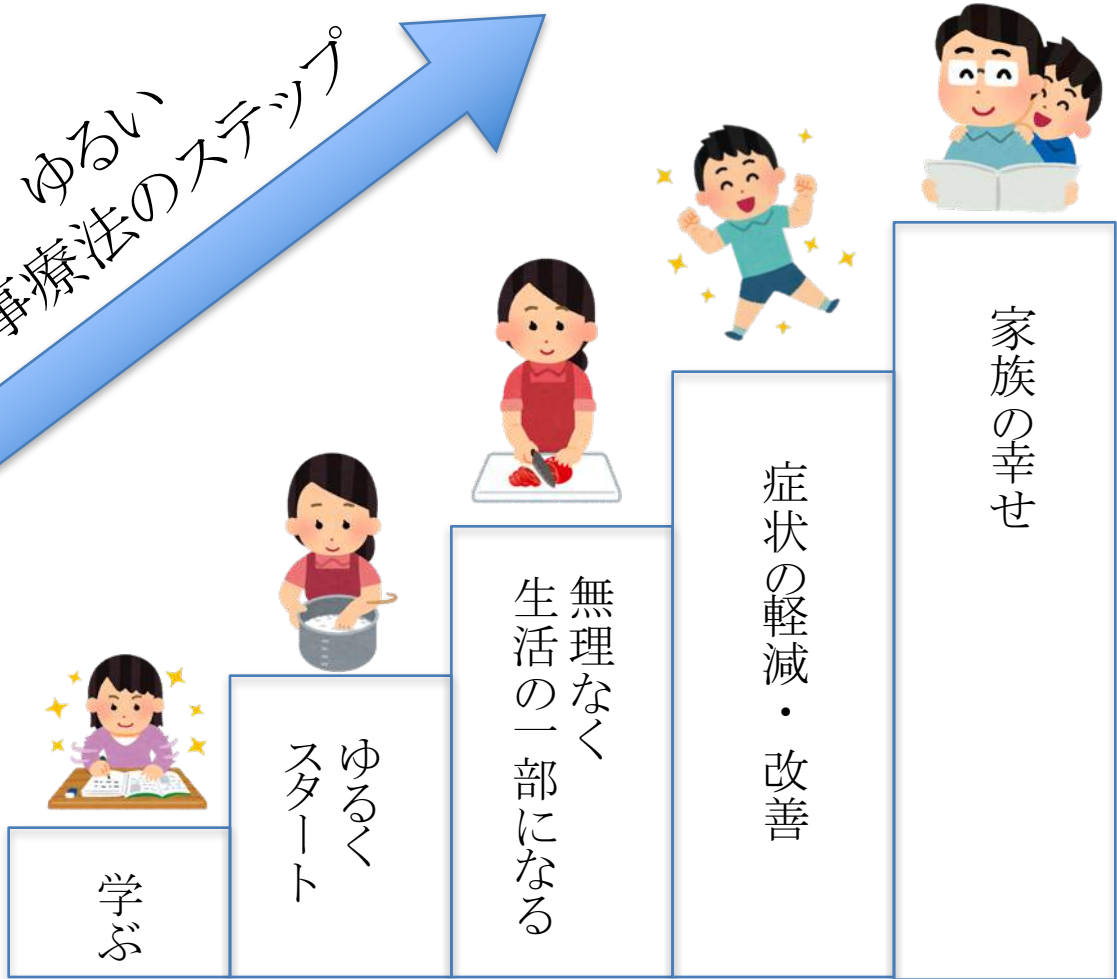
しらす丼
きのこ和え
しじみの味噌汁

食事制限のメリットとデメリット

	メリット	デメリット
厳しい制限	<ul style="list-style-type: none">・早く効果が出やすい	<ul style="list-style-type: none">・厳しすぎて続かない・少しでも制限している食品を食べると、効果が戻る
ゆるい制限	<ul style="list-style-type: none">・日常生活に無理なく取り入れることができる・一生の食事の基礎になる	<ul style="list-style-type: none">・効果が出るのが遅い

個々の状況にあった方法、ペースで！

ゆるい、
食事療法のステップ



思わぬ効果が！？



無理なく続けられる食事療法とは

できるところから始めてみよう！

パンを
食べる回数を
減らしてみる



調味料を
変えてみる



おやつを
変えてみる



米粉を
使ってみる



発酵食品を
活用してみる



発達障害の食事療法

3つのまとめ

- 食事療法は、除去と不足である。
- 腸と脳は繋がっている。
- 腸が元気になれば、脳が元気になる！



休憩後



実技に入ります。

エプロンを着て、手を洗ってください。