

食とメンタルの関係

～子どもへの影響～

「食べ物^①が精神状態の鍵^②を握っている。」欧米のほうでは、栄養状態の改善により少年の反社会運動が激変したり、食生活を変えた少年の再犯率が低い等、様々な研究において明らかになっているそうです。

世界に健康食と認められた日本食の国に育つ子どもの食生活は信じられない内容になってきているそうです。その食生活が子どもたちの心身に様々な影響を与え、いろいろな症状^③となって表れています。

く子どものよくある・たまにある症状別項目>

- ◎イライラする 46.7%
- ◎頭が痛くなりやすい 34.4%
- ◎だるくなりやすい 34.4%
- ◎夜よく眠れない 38.2%
- ◎風邪を引きやすい 30.0%
- ◎心配事がある 35.2%
- ◎元気がでない 27.4%
- ◎食事がおいしく感じられない 24.7%

その他に、足が重く感じる、手足がしびれる、心臓がどきどきしやすい、胃の調子がおかしい、めまいがしやすい、下痢しやすい、便秘しやすい、足がはれぼったい等があります。食生活がこれだけすごい影響を与えているのですね。

