

子どものやる気と笑顔を育てる鍵は、“食卓”にあった。

子どものやる気を育てる 〈ごはん〉の法則

2025年
10月21日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は藤川里奈 著/今井寛 監修『子どものやる気を育てる〈ごはん〉の法則』を2025年10月21日(火)に刊行いたします。

0歳から思春期まで—発達段階に合わせた食習慣の整えかた

子どもの集中力が続かない、感情が不安定、やる気が出ない——その原因は、性格ではなく「栄養の偏り」かもしれません。本書は、0歳から始まる“食の土台づくり”から、成長段階に合わせた食習慣の整え方をわかりやすく紹介。最新の栄養学と脳科学に基づき、必要な栄養素のとり方や腸内環境を整える工夫を具体的に解説します。離乳食から思春期の食卓まで、家庭で無理なくカンタンに実践できるヒントやレシピが満載。親が選ぶ一食が、子どもの心と未来を育てる——そんな気づきを届ける一冊です。

タイトル:子どものやる気を育てる〈ごはん〉の法則

著者:藤川里奈 / 監修:今井寛

ページ数:280ページ

価格:1,694円(10%税込)

発行日:2025年10月21日 ISBN:9784-86667-779-8

【目次】

- 1 3歳までの食で未来が決まる!
- 2 スーパーで未来が変わる! ぐんぐん伸びる食材選びのコツ
- 3 食べる力が才能を伸ばす! 0歳から始める最強ステップ
- 4 忙しくてもできる! 脳と才能を伸ばす最強の食習慣
- 5 すぐできる! カンタンレシピ

付録 ずっと続けたい食の習慣

【プロフィール】

著者:藤川里奈(ふじかわ・りな)

子どもの才能を育てる おうちごはんの専門家、調理師、ケーキ店オーナー。

1980年生、神奈川出身。服部栄養専門学校卒業。「3歳までの幼児食も学べる幼児教室Natural Smile湘南」を開講。娘の誕生を機に、モンテッソーリ教育に基づく幼児教育を学ぶ。娘を入れた保育園がなかったため2017年、株式会社キッズアプローチを設立し、食べることから発達を促す育脳を取り入れた保育園を創立。さらに、保育園での経験から、食を通じた発達障がいへの改善に着目し、日本で唯一の分子栄養学を取り入れた「発達障がいを食で改善するプログラム」を用いた施設を立ち上げ、トータルで3つの保育園、7つの発達障がい児支援施設をプロデュースしている。また発達障がい児施設の開設、運営のコンサル業も行う。



監修者:今井寛(いまい・ひろし)

医師・医学博士/三重大学名誉教授/桑名市総合医療センター理事/学校法人湘央学園・湘央生命科学技术専門学校校長。1960年、埼玉県蕨市生まれ。1984年、北里大学医学部卒業後、胸部外科分野で研鑽。1991年、米国留学、植え込み型人工肺を2年間研究。1993年、帰国。北里大学病院救命救急センターに所属以来救急医療に30年間最前線で働き、10000人以上の死に関わる。1995年1月、阪神淡路大震災への医療支援に従事。多くのドラマ、映画の医療監修を手掛け、一部出演。救急現場ばかりでなく様々な角度からの社会貢献を目指す。また三重大学でのgifted児童研究などで、年間50以上の講義、講演をこなす。



食べたもので脳はつくられる！ 子どもの未来を変える栄養のヒミツ

いい脳をつくるためには、きちんと栄養を摂ることが何よりの土台になります。同じ時間、同じ勉強方法を行ったとしても、脳の質によって、学習効果には大きな差が出るのです。子どもが集中できなかったり、イライラしやすかったりするのには、「やる気の問題」ではなく、脳の材料が足りていないサインかもしれないのです。

脳の働きを支える4つの栄養素

- ① 脳の柔軟性と神経伝達を支える **DHA・EPA(脂質)**
- ② 神経伝達物質の材料となる **タンパク質**
- ③ 集中力を支える **鉄分**
- ④ 脳のエネルギー代謝をサポートする **ビタミンB群**



「脳にいい食べ物」と聞くと難しそうに感じるかもしれませんが、実は、スーパーで買えるいつもの食材の中に、脳に必要な栄養素がたくさん詰まっています。難しい知識や特別な料理は必要ありません。まずは「脳の材料になるものを意識する」ことから始めてみましょう。

忙しくてもできる！ 脳と才能を伸ばす最強の食習慣

「当てっこゲーム」で苦手な野菜が好きになる！

「うちの子、野菜が苦手で……」

といった悩みを持つご家庭はとても多いです。

子どもは遊びの中で学ぶ名人ですから、おすすめなのが「味覚当てっこゲーム」です。

目をつぶった状態で、ひと口サイズにした食材を食べさせ、「これ、なーんだ？」と当ててもらってください！

目を閉じることで、味・食感・香りなど五感が研ぎ澄まされ、「苦手だったはずの野菜」にも意外に興味を持ってくれるようになります。

ポイントは、正解かどうかよりも、「楽しいね！」という雰囲気大切にすること。

お子さんが「これピーマン？」と答えたら、たとえ違っていても「すごい！ よく考えたね」と褒めてあげましょう。味覚当てっこゲームを続けることで、

- ・野菜に触れる機会が増える
- ・食材に対する好奇心が育つ
- ・「知っている味＝安心感」が生まれるといった効果が期待できます。

たった5分でできる！ 子どもを伸ばすカンタンレシピ

のせるだけ！ の栄養満点ごはん

ごはんをベースにすれば、栄養バランスもカンタンに整います。

おにぎり・丼・混ぜごはんなど、「ごはん＋具材」の組み合わせは、時短と栄養の両立にぴったり。

ポイントは、次の3つの栄養素を意識すること。→【タンパク質】【ビタミン・ミネラル】【脂質】

ツナマヨコーン丼：ごはんにはツナ缶、コーン、マヨネーズをかけるだけ

鮭丼：瓶詰め、または焼き鮭をほぐし、白ごま、しそをかけるだけ

納豆ごはん：納豆にしらす、ネギ、ごま油、醤油をのせるだけ

アボカド丼：アボカド、漬物、卵をのせるだけ。漬物の塩みが足りなければ、塩、醤油を少々