

5,000人の食事指導をした栄養カウンセラーが教える

思春期の心身をととのえる10のルール

『子どものイライラを改善する新しい食べ方』 8/20発売



株式会社オレンジページ(東京都港区)は、管理栄養士・栄養カウンセラーの吉川圭美氏による『問題は「育て方」じゃなくて血糖値かも? 子どものイライラを改善する 新しい食べ方』を2026年8月20日(木)に刊行しました。思春期の子どもが抱える「イライラ」「朝起きられない」「勉強に集中できない」といった悩みを、心理面や育て方ではなく「栄養不足」と「血糖値スパイク」の観点から紐解き、日々の食事で手軽に改善できるメソッドを紹介する一冊。食事の選択を少し変えることにより親子の穏やかな日常を取り戻すためのアプローチ方法が満載です。

『子どものイライラを改善する 新しい食べ方』

子どものイライラや不調の一因は「血糖値スパイク」と「栄養不足」

「普通に話していたのに急に不機嫌になる」「ちょっと注意しただけで激しく逆ギレする」——思春期の子どもの変化に戸惑う親は少なくありません。しかし、その原因は反抗期や性格の問題だけではないかもしれません。著者の吉川氏によると、ジュースやお菓子の摂り過ぎで血糖値が乱高下すると、興奮系のホルモンが分泌され、イライラや集中力低下を引き起こす原因になるのだそう。また、成長に伴うタンパク質や鉄分の不足も、心身の不調に直結します。

「頑張りすぎない」が成功の秘訣。今日からできる食べ方10のルール

本書では、多忙な親でも無理なく取り入れられる「食べ方の工夫」を紹介しています。「甘い飲み物はいったんストップ!」「塾に行く前に具たくさんおにぎりを」「精製塩を粗塩に切り替える」など、日々の食事のちょっとした選択を変えるだけで、子どものコンディションを大きく変えられる可能性が。手の込んだ料理や厳しい食事制限は不要の10のルールを掲載。



具体的な「お悩み」を栄養素で解決するケーススタディも充実

「朝起きられない」「頑張っているのに勉強の成果が出ない」「スタミナがなくケガしやすい」など、親子が直面しやすい具体的な悩みに対し、摂るべき栄養素と対処法もわかりやすく解説。例えば、朝起きられないのは「夜間低血糖」が原因の可能性があります。寝る前の豆乳ヨーグルトで改善が期待できます。5,000人の食事指導をした栄養カウンセラーならではの、すぐに実践できるヒントがいっぱいです。



■主な内容(目次)

はじめに／血糖値スパイクとは／本書の使い方

PART1:子どもの心と身体を安定させる食べ方10

甘い飲み物はいったんストップ！／塾に行く前に具だくさんおにぎりを！／朝、夕のおかず豆腐や卵をプラスワン／精製塩を粗塩に切り替える／菓子パンをまずは「惣菜パン」に 他

PART2:子どもの不調や悩みを栄養素で解決！

イライラする・キレやすい／だるい／人の目を気にしやすい／朝起きられない、朝食が食べられない／頑張っているのに勉強の成果がなかなか出ない／身長が思うように伸びない 他

PART3:子どもも大人もどちらの機嫌にも関わる血糖値

不登校にも影響をおよぼす？ 食事と血糖値の関係／親と子どもの栄養状態はリンクしやすい 他

COLUMN:冷凍食品や市販品、缶詰を使うのはあり？／子どもの心と身体を盤石にする栄養素(タンパク質／脂質／鉄)

■著者プロフィール:吉川圭美(よしかわ たまみ)

管理栄養士/栄養カウンセラー

(NPO法人オーソモレキュラー分子栄養医学協会認定 ONP)



ライターとして200人以上のドクターや健康法提唱者に取材を行うなか、出会ったオーソモレキュラー分子栄養医学(分子栄養学)に魅了される。現在はひめのともみクリニックをはじめ内科などのクリニックにおいて、子どもから大人まで幅広い層の栄養カウンセリングを行う。のべ5,000件ものカウンセリングを通し、栄養の力で心と身体を立て直すサポートを行う。セミナー講師を務めるほか、『「朝からダルい」は糖質が原因だった！』(溝口徹著／青春出版社)の執筆や、『てんきち母ちゃんのゆる糖質オフのやせる献立』(扶桑社)の栄養監修も担当。著書に『毎日ぐっすり眠れる7つの食習慣』(WAVE出版)がある。「plusNUEtrition」を主宰し栄養の魅力を広く伝える。

■書誌情報

書名:『問題は「育て方」じゃなくて 血糖値かも？ 子どものイライラを改善する 新しい食べ方』

著者:吉川圭美

発売日:2026年8月20日(木)

定価:1,760円(税込)

判型:四六判・196ページ

書誌ページ:<https://www.orangepage.net/books/2094>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 鈴木 press@orangepage.co.jp