



Assiette de KINU
food advisor

株式会社アシエット

成績を上げるために 受験生のための栄養学



Profile 尾田衣子

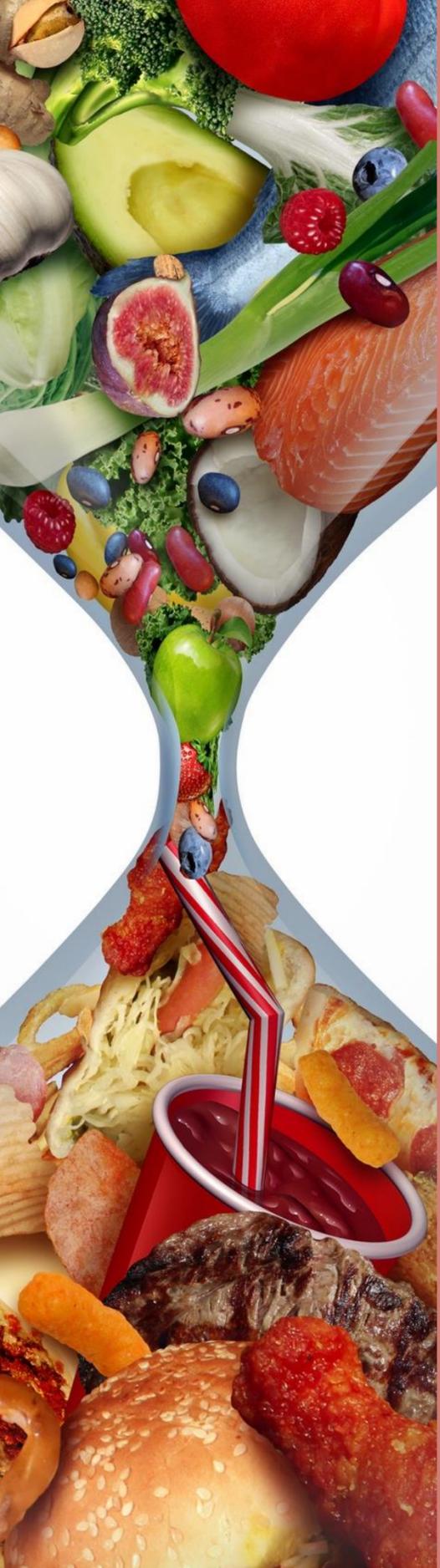
受験必勝フードサポーター、料理研究家
分子栄養学アドバイザー
株式会社アシェット代表取締役
東京在住

受験生に必要な栄養を見直すだけで成績UPをお手伝いするフードサポーター。食事の見直しで我が子の成績が変わる！「最短2週間続けることで成績がアップする7つの食習慣」をベースに献立作りのポイントやレシピを伝授。毎日の献立作りの悩みから「楽」を掴める『受験必勝フード講座』を開講。受験当日、最高のパフォーマンスを発揮させる為に子供の「ココロ」と「カラダ」の土台作りを一緒にサポートしていく。



目次

- 01 栄養と学力、意外な関係！？
- 02 子供のやる気・集中力、脳・ココロは食べ物で変わる
- 03 受験生に特化したバランスの取れた食事とは



受験生の親御さんの悩み

- ◎子供の成績を上げたい
- ◎能力を最大限に開花させてあげたい
- ◎受験当日最高のパフォーマンスを発揮したい



その為にやっている事は??

塾に通わせる

家庭教師をお願いしている

両親が家で勉強を教えている etc...

それも勿論必要ですが . . .

その前にやるべきは . . .



合格に必要な事



子供のやる気・集中力
脳・ココロ
を作る事

それが出来れば！

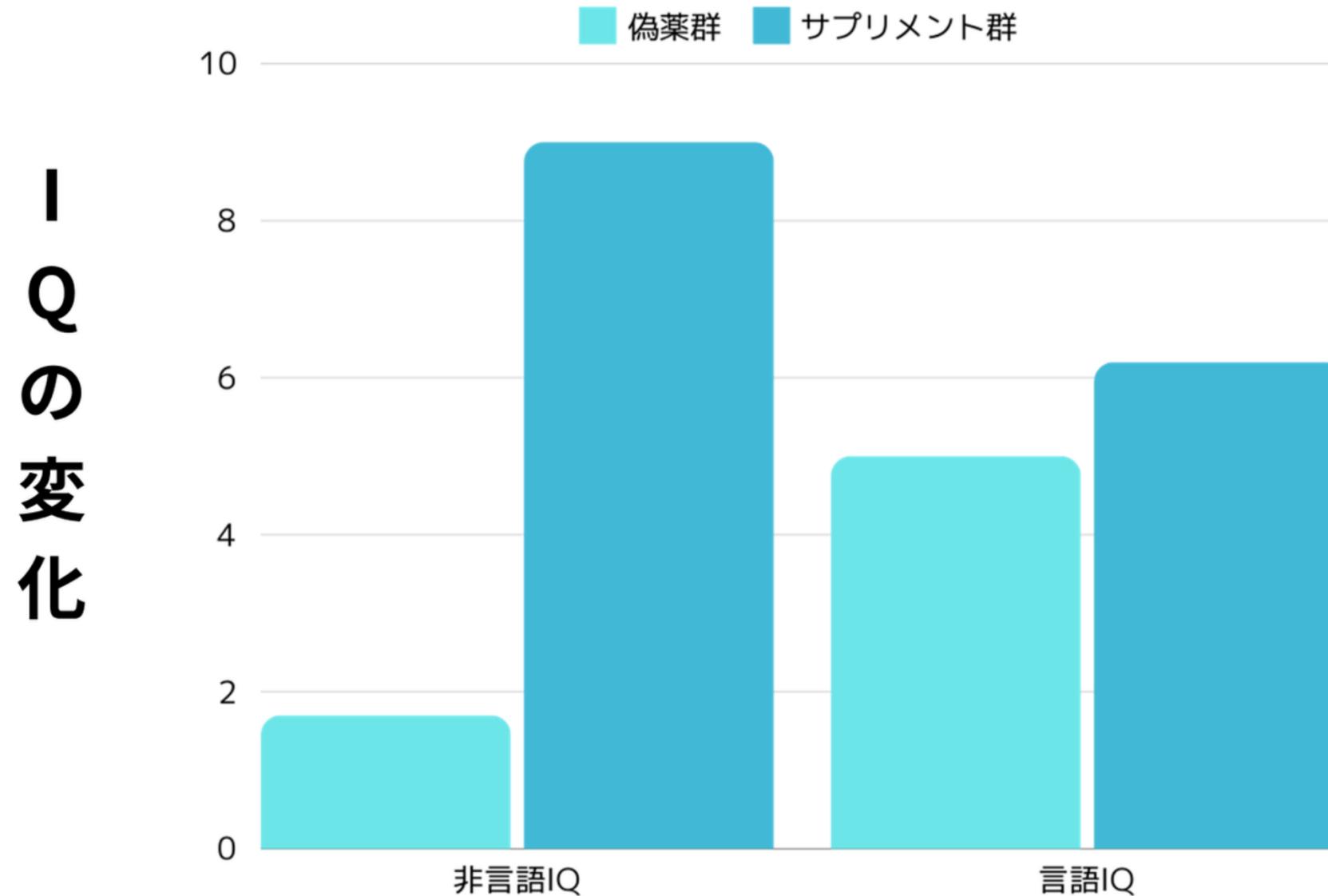


子供のやる気 s w i t c
h

は入ります！！

子供の脳は食べ物で変わる！

イギリスの子供のIQへのビタミンとミネラルの効果



出典: D.Benton and G.Roberts Lancet vol.1 140-143(1988)

子供の脳は食べ物で変わる！

■子供の能力はいつ決まるの！？

■脳に必要な栄養は何？



子供の能力は小学生で決まる？！

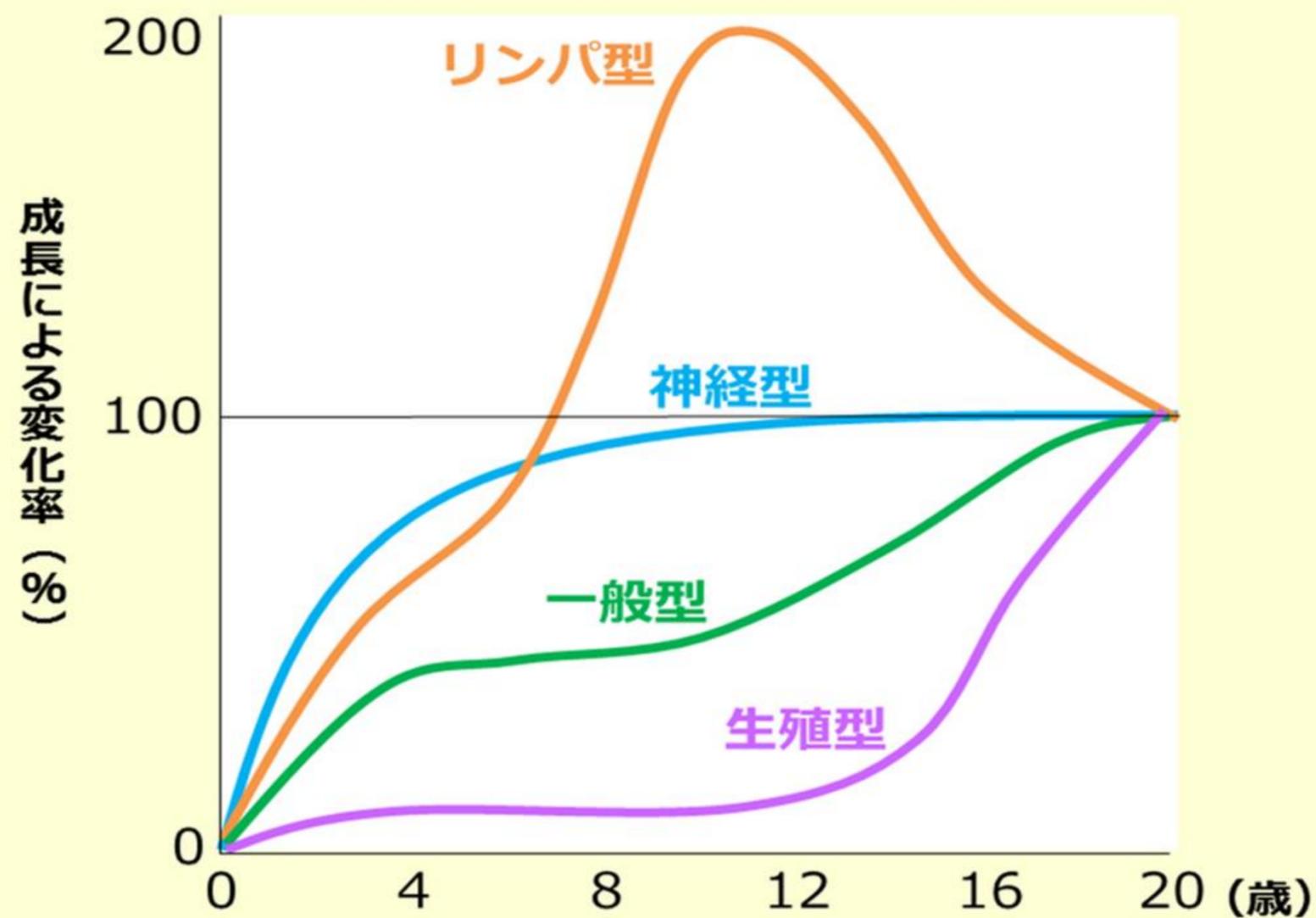
脳の発達

6歳～12歳までの時期が特に著しい

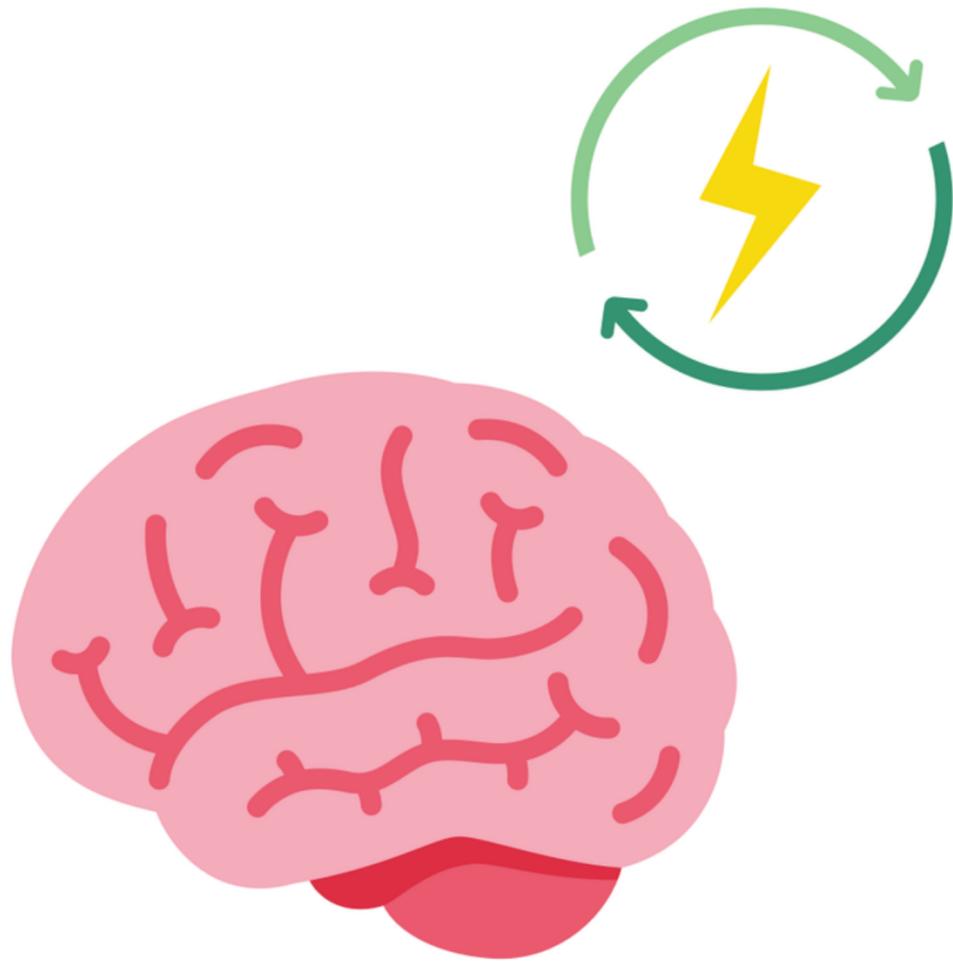
👉免疫力6歳から12歳ピーク

脳の基礎が出来上がるのは15歳

スキヤモンの发育曲线



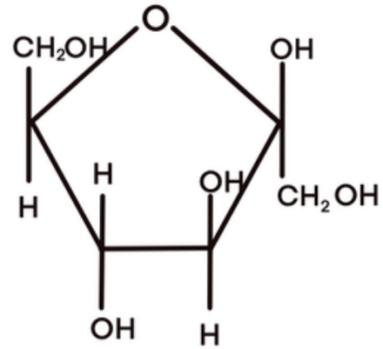
脳に必要な栄養は何？



脳はエネルギーを
消費する組織

脳の重量は体重の2%
エネルギー消費は20%

脳に必要な栄養は何？



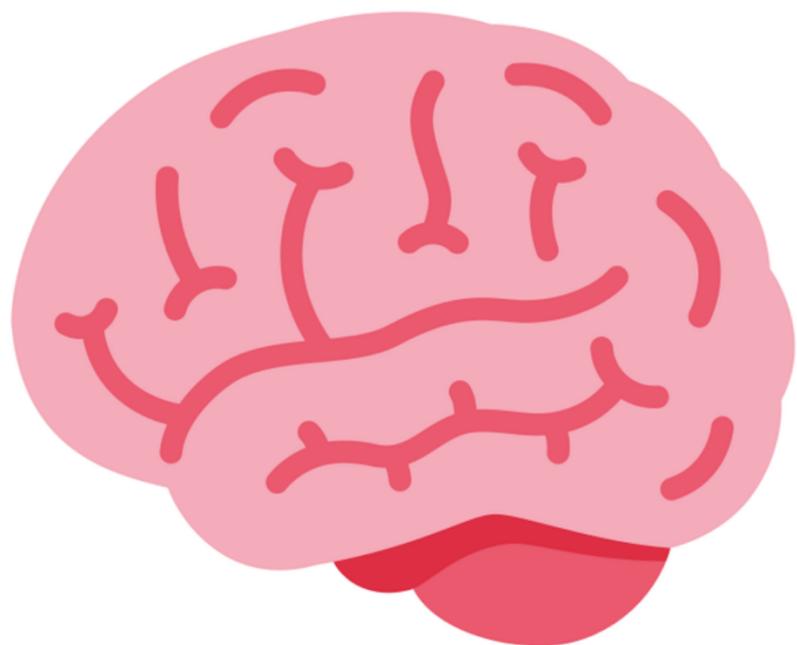
脳のエネルギー源は
『糖質』



脳のエネルギー源は
『ブドウ糖』

脳に必要な栄養は何？

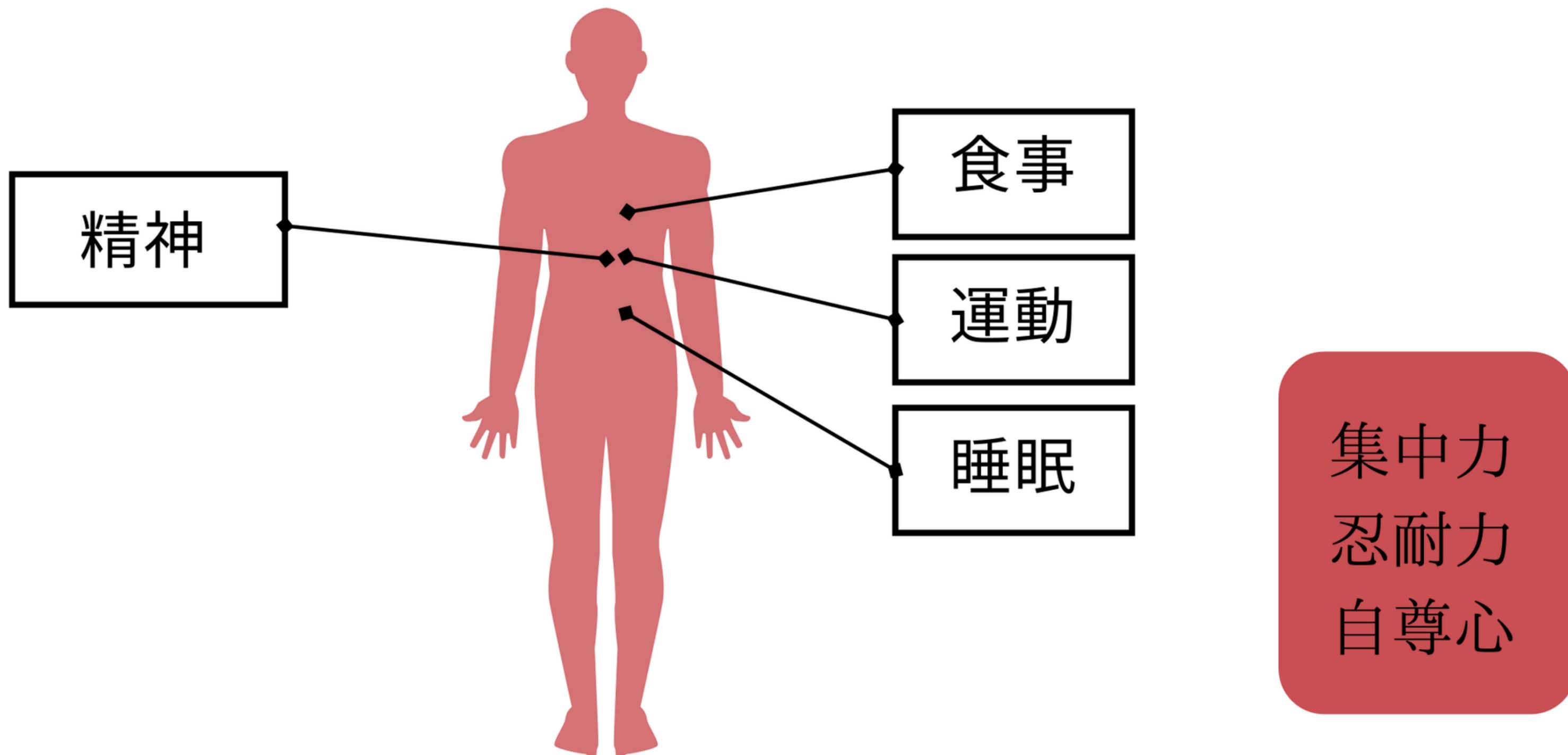
脳を作る栄養素



40% たんぱく質
情報伝達に必要

50% 脂質
コレステロール・リン脂質

健全な精神は、健全な肉体に宿る



分子栄養学の考え

人間は37兆個の細胞から出来ている



病気や体調不良の原因は細胞にある



細胞の状態を栄養素を用いて改善

必要な栄養素は従来の栄養学とは異なる



必要な栄養素は個人差が大きい



個体差を考える

個体差とは？

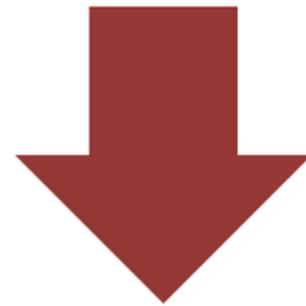
子供の個体差

男女 年齢 成長期 ストレス 環境

それらに合った
栄養状態を整える

親が出来る受験サポート

正しい食事・栄養・食習慣を知り
わが子への
受験生に特化した食習慣・生活習慣の定着



成績UP！！

受験必勝講座 実績



高橋智美さん

家族の健康を考え、身も心も幸せになれる食事作りを心掛けてきましたが、成長期(反抗期)の受験生を母親としてサポートしたいと思い受講しました。栄養吸収の賢い調理法などとても具体的ですぐに実践できるものだったので、受験生の娘だけではなく、家族みんなが食事改善に臨めました。ケアレスミスが多かった娘ですが、集中力UPからの成績向上に、夫の疲労回復に、私のイライラ軽減にもつながりました！さらなる効果を期待し、講座を活かした中学受験サポートを継続したいと思います！



増田祐一さん

シンプルなレシピであっという間に完成。とろけるような鶏肉の濃厚さ、玉ねぎの甘味、シイタケやセロリの風味が最高。野菜嫌いな子供達が「美味しい〜！」と言ってニコニコ笑顔で食べてくれました。でも、本当に驚いたのが子供達の変化。朝は苦手だったのに寝起きが良くなり活動的に。朝に集中して勉強してくれるようになりました。アミノ酸やコラーゲン、カルシウムなどのミネラルやビタミンの効果だと知って、本当に驚きました。まさに魔法のレシピです。



織田美和子さん

受験期は、せめて本人が食べたがるものにと、甘いパンやお菓子をよく食べさせてしまっていました。ですが、どうも集中力が続かずダルそうな様子。この講座を受け、集中力UPの方程式を教えて貰いました！更に、栄養吸収もただ漠然と必要なものを食べさせていけば良い訳ではなかったことに気が付き…。勉強になりました。緊張して体調を崩しがちだった我が子も試験当日は万全な体調で臨めたのもこの講座のお陰だと思います。

戦う人の栄養サポート

ト

受験生

アスリート（食が重要）

『やる気・集中力』

向上

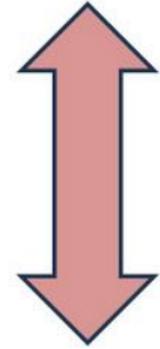
勉強とスポーツはジャンルが異なるが、
どちらも集中力が共通点

例 勝敗が分かれる
日々のトレーニング
試験・試合

やる気・集中力向上という共通点

受験生

(勉強系アスリート)



栄養サポート

アスリート

やる気・集中力を上げることによって得られる結果

ケアレスミスが減る

インプット・アウトプットが出来る**記憶力**が付く

継続させる**習慣化力**が付く

自分で答えを導き出す**思考力**が備わる

要点をつかみ取る**読解力**が付く



志望校への合格率が上がる

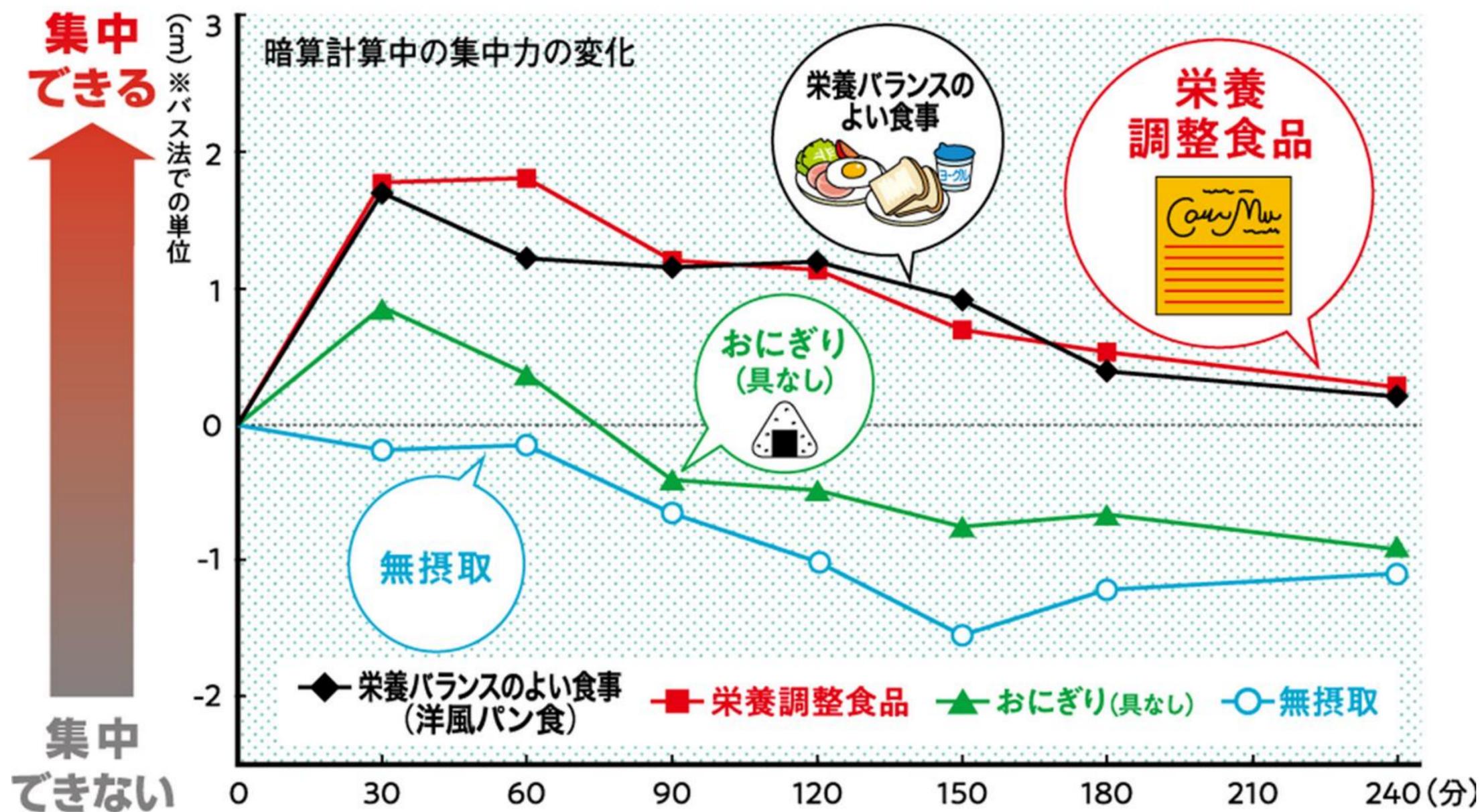
やる気・集中力向上には

- ✔ 脳に必要なエネルギー源は糖質
- ✔ 脳に必要な栄養素は脂質とたんぱく質
- ✔ ビタミン・ミネラルが栄養をエネルギーに変える
- ✔ たんぱく質、ビタミンB群は神経伝達にかかせない
- ✔ 食物繊維で血糖値を穏やかに



やる気集中力が上がりパフォーマンスがUP

図1 栄養バランスのよい食事は集中力を高める！

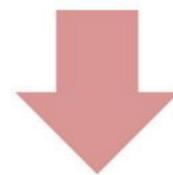


出典：「樋口ら、日本臨床栄養学会雑誌 29:35-43,2007」・対象：朝食欠食習慣のない健常成人男性20名・概要：食事の内容によって疲労感等の自覚症状や知的作業能力への影響があるか比較。・調査項目：暗算計算中(内田クレペリンテスト)のVAS法による自覚症状アンケート等

バランスの取れた食事が大事！

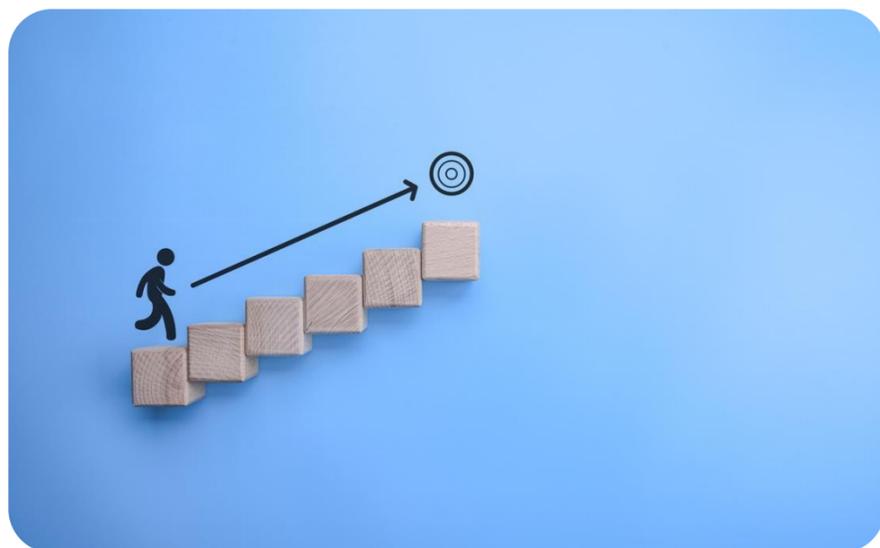
と言われるが・・・

バランスの取れた食事は具体的になに？
ただ必要と言われる栄養を取ればよいか？



その子に合った栄養が必要
食事の考え方3つの要素

バランスの取れた食事 3つの要素



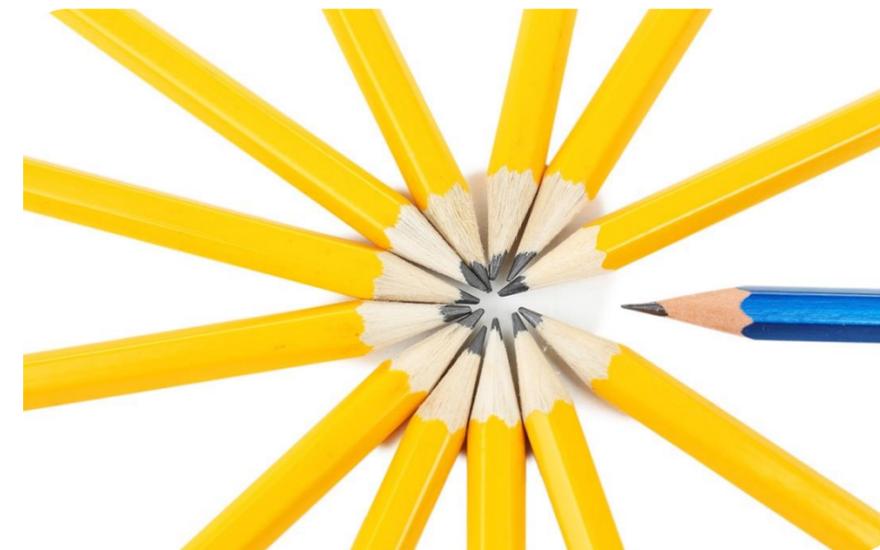
目的

それぞれに必要な栄養素と
効率の良い
具体的な摂取方法



タイミング

タイミング別の食事内容



個人差

分子栄養学に基づいた考え方
適切なエネルギー量

バランスの取れた食事 3つの要素

目的

症状別

季節

- 食べて伸ばす！朝の勉強強化メニュー
- 勉強疲れの回復メニュー
- 春期講習・夏期講習を・冬期講習を乗り切る！必勝フード

タイミング

いつ

何を

- 朝・昼・晩別で学力UP！
- 試験前・当日・後に必要な献立メニュー
- いよいよ受験期 直前期に必要な栄養とは

個人差

性別

年齢

- 年齢別にアプローチ！小学生の食習慣 中学生の食習慣 高校生の食習慣
- 性別にアプローチ！男の子の分子栄養学 女の子の分子栄養学

栄養サポートで得られること

- 親が勉強のことに口出しせず**親子関係悪化防止**
- 親は栄養サポートに専念して**余計なストレスなく受験に臨める。**
- 集中力向上で合格後に取り組む**学校活動（スポーツや学校行事、音楽活動）**など**将来にも使える能力開発**が出来る。
- 受験をきっかけに子供の**一生の健康を手に入れる事**が出来る。

栄養サポートの必要性

食事の改善を導入することで、パフォーマンスが向上します。

栄養（家族）

やる気・集中力向上

勉強に向き合える環境整備

疲労回復

気力・体力の充実

メンタルの強化



勉強（塾）

授業をしっかりと聞く力が付く

偏差値が上がる

苦手科目の克服

合格率が上がる

ご清聴ありがとうございました！！

株式会社アシェット



メールアドレス

info@ryo-ri.net



電話番号

03-6765-7254



問い合わせフォーム

<https://ryo-ri.net/contact/>

