

～発達障害は食事で改善できる～

あなたの不調、新型栄養失調が原因かも！？

現代人は老若男女を問わず、無自覚のまま栄養失調状態に陥っているといえます。医者も栄養士も知らない“食生活の落とし穴”とは？「新型栄養失調」の原因とその実態を、食学ミネラルアドバイザーの国光美佳先生からお伝えします。さらに、国光美佳先生によると、発達障害の原因は現代食の問題点「ミネラル不足」と「化学物質の氾濫（食品添加物のリン酸塩等）」であり、「食事を変えれば発達障害は改善していく」と言う姿勢を示されています。治らないと思われてきた「発達障害」がミネラル補給で改善した事例や、日常生活の中でミネラルを手軽に摂取できる方法を伝授！子育て中の方に限らず、出来るだけ多くの方に知っていただきたいお話です。

講師：国光美佳先生
（食学ミネラルアドバイザー）



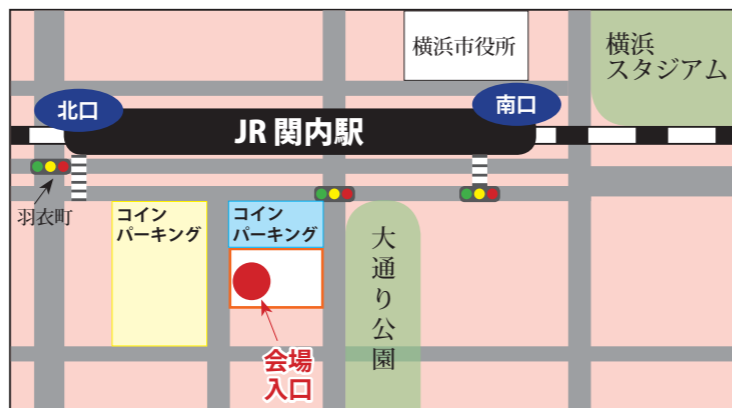
国光美佳先生 プロフィール
月刊誌「食品と暮らしの安全」にて食事の見直しによる発達障害、低体温、うつ症状等改善事例を連載。「ミネラル不足の実態と対処法」について講演活動、食生活相談、アートセラピーを通して、心と体のケアによる子育て支援活動を行う。

2019年 **9月29日(日)**
13:00～15:00
(受付開始 12:30)

参加費：1,000円 ●要予約

会場：『belle 関内・601号室』
(スマートレンタルスペース)
横浜市中区蓬莱町 1-1-3

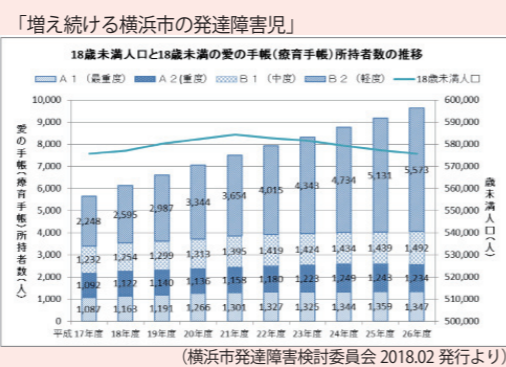
最寄駅：JR 根岸線 関内駅から徒歩 1分
ブルーライン 関内駅から徒歩 3分



「発達障害は治らない」と諦めるには早すぎるのではないのでしょうか？

書店の「発達障害」のコーナーに行くと、驚く程たくさんの方の発達障害に関する本が並んでいます。お子様の発達障害の事で悩まれている親御さんがいかに多いかということです。しかし、違和感を感じずにはいられません。それだけ多くの発達障害に関する本が出版されながら、それらのほぼ100%が「上手に発達障害とお付き合いする方法」や「発達障害を一つの個性と見てお子様と向き合しましょう」と言うように、はじめから「発達障害は治らない」と言う事を前提に書かれているのです。

そんな中、食学ミネラルアドバイザーの国光美佳先生によると、発達障害の原因は現代食の問題点「ミネラル不足」と「化学物質の氾濫（食品添加物のリン酸塩等）」であり、「食事を変えれば発達障害は改善していく」と言う姿勢を示されています。



5月26日に行われた国光先生の講演会には、85名の方にご参加いただきました。大変反響が大きかったため、**このたび、9月の講演会が決定致しました！**

こんな方々にぜひ！おすすめの講演会です♪

- 発達障害、ダウン症、低体温症、うつ、睡眠障害などで困っている方
- (子どもや家族が) 好き嫌いや偏食が多く困っている方
- 骨粗しょう症、アルツハイマー、認知症が心配な方
- 外食・惣菜・弁当が多いが、(忙しく) なかなか改善ができない方
- ミネラルや栄養が不足しているのは分かっているが、どうしたらいいかわからない方
- ミネラルって何？と素朴な疑問をお持ちの方

講演会後のアンケートより

★これなら私も出来そう！

ミネラルを摂ろうと思ったきっかけは、長男がADHDの可能性があると診断されたときでした。国光先生のお話は、「これなら私も出来そう」と沢山のヒントをいただきました。

★知らなかったミネラルの働き

ミネラルが神経伝達物質を運ぶことに深く関わっていることを初めて知り、驚きました。粉末だし、オリーブオイルをさっそく試して、体の変化を実感してみたいです。

★発達障害が改善することに納得

食事の工夫で発達障害が改善するメカニズムがよく理解できました。先生の言うとおり、食事の改善は無理しない程度から始めると継続出来そうです。

★栄養を摂っていたつもりが...

栄養を摂っているつもりだったカット野菜。ほぼ栄養がなかったのだと、衝撃を受けました。早速、だし粉、生の野菜摂取を実践したいと思います。

参加者同士のディスカッションも盛り上がりました。



★出来るところから始めます。

今の食事を大きく変えなくても良い。出来るところから始めていく、というところが簡単で良かった。今日、帰ってまず、だし粉をかける、混ぜる、をやってみます。

天然だし粉、オリーブオイルを早速購入してミネラル補給を実践する方も多数！



■ 2019年9月29日(日) 国光美佳先生勉強会参加申込書 <参加費 1,000円>		配達コース	会員コード
① 氏名	住所 〒 -		電話番号 ()
② 氏名	住所 〒 -		電話番号 ()
※小さなお子様をお連れの方は、見守り保育でお願い致します。		備考欄	

