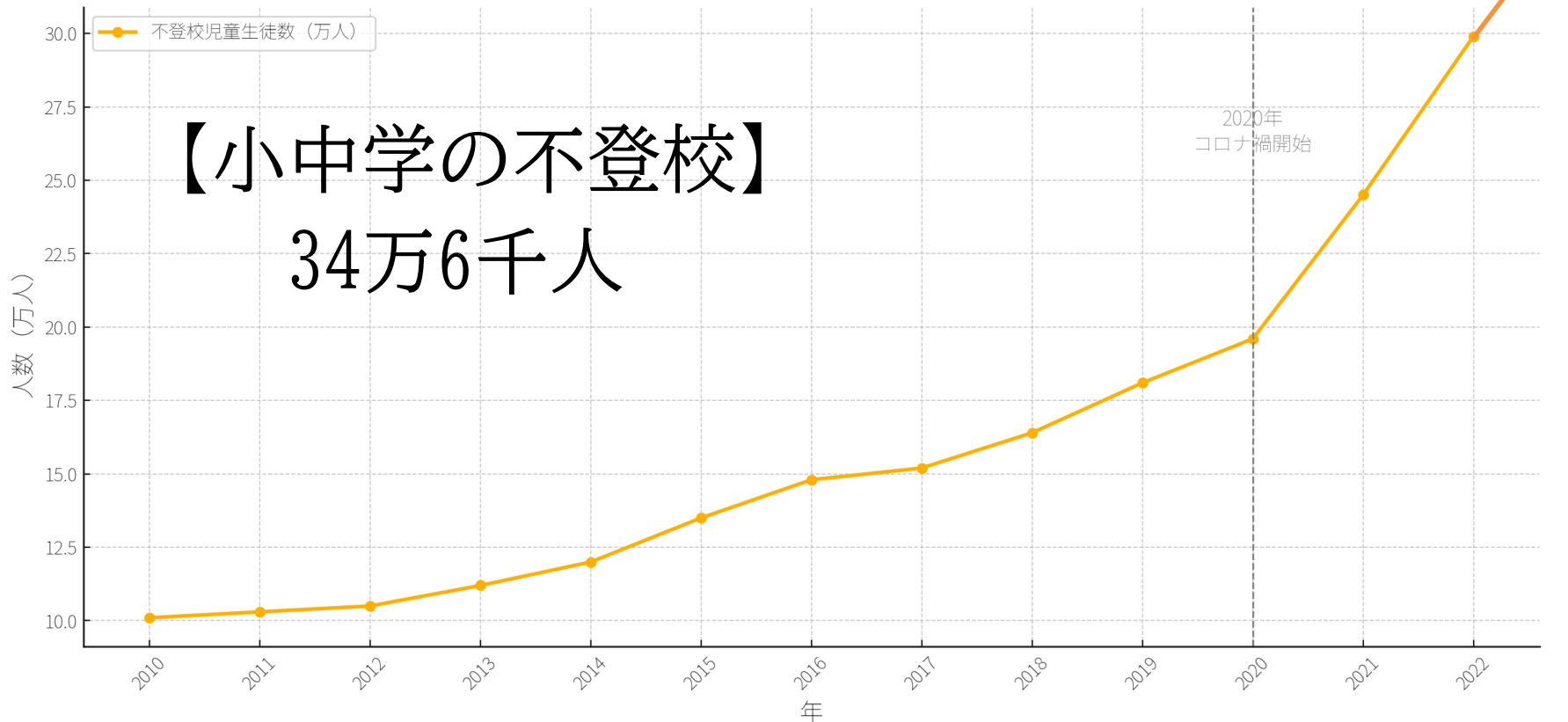


子供にたべさせたい食



現代の子どもたちに何が起こっているのか？

不登校の小中学生の推移（2010年～2022年）



現代の子どもたちに何が起きているのか？

【アレルギーの子供】

米国で13人に1人

日本でも3歳以下で約4割
2.5人に1人

【ADHD診断】

日本で10年でなんと
2.5倍以上に増加



脂質のバランス崩壊と粗悪な脂質の摂取

オメガ6と3の理想のバランスは「1:1~4:1」現代では「10:1」程度になっており、ファストフード中心の家庭では「30:1」とも

母乳に含まれるDHAも減少傾向となっている

→炎症・アレルギー

神経過敏リスク

脳の発達阻害



添加物と異常行動

英国研究 (Lancet, 2007)
合成着色料を含む飲料が
ADHDの多動傾向を引き
起こす

→EUでは警告表示

日本では義務なし

合成着色料や安息香酸ナトリウムの摂取は、小児の多動性や注意力低下を助長することも示されています



超加工食品が子どもに与える影響

【米国の10代】

摂取カロリーの67%が
UPFs（超加工食品）

【ISAAC研究】

週3回のファストフードで
喘息・湿疹リスク上昇
→ADHDとの関連も報告



ロバート・F・ケネディJr.が食品添加物に切り込む

【① GRAS制度 見直し要請】

自己認証による添加物許可を問題視
全ての新規添加物にFDA審査を要求

【② 人工着色料の使用停止要請】

食品企業のCEOに人工着色料の使用を
中止するよう最後通告を行った

【③ 食品業界がレシピ改革へ】

複数の大手食品企業が着色料や甘味料、
防腐剤などの見直しを検討し始めた

※情報出典：CNN、Politico、Barron's（2025年3月報道）

農家がいなくなる国 崩れゆく“食のインフラ”

【農家数】

137.7万（2015年）



92.9万戸（2023年）

平均年齢：67.9歳

→後継者不足

持続不可能な農業



農薬と害虫の“終わりのなき戦い” 耐性で悪循環

【日本の農薬使用量】

11.8kg/ha（米国の5倍）

→耐性害虫が増加

→より強い農薬

→再び耐性化の連鎖



PFASという“永遠の毒”は、農薬にも

【米国】

1億1千万人がPFAS汚染水を飲用
さらに近年、農薬にもPFASが混入
していることが明らかに



【日本】

米国でPFAS指定された数十種のPFAS成分が
日本でも登録されており流通しているが、
調査などは一切されていないのが現状

家庭でできる“最も身近な浄化”



子どもは体重あたりの
水摂取量が大人の約2倍

- PFAS・鉛・塩素副生成物の
影響を受けやすい
- 浄水器でのPFAS除去率
最大99%



学校給食が変えた子どもたちの未来

【米国の高校】

従来の清涼飲料やジャンクフード中心の昼食を見直し、添加物を含まない自然食品や新鮮な野菜・全粒粉パン主体のランチに切り替えた結果、生徒の問題行動が激減。



食事療法によるADHD症状の改善例

オランダで行われた小児ADHDに関する研究では、保存料や加工食品を除去した厳格な除去食（いわゆるFeingoldダイエット）を数週間実施したところ、参加児童の78%に注意力・多動症状の有意な改善が認められたと報告されています。



食を変えれば、子どもが変わる

アレルギー・集中力・免疫力の改善報告多数
食事は“家庭でできる最高の教育”



オメガ3・ヨウ素・
鉄・ビタミンDなどの
栄養不足がある子供は
IQが低下し注意力
障害を起こしやすい

オメガ3高用量摂取で変わる、心と体の反応

オメガ3 2g/日以上

うつ・炎症マーカー低下 (JAMA, 2019)

神経伝達の安定、慢性疲労・不安感・

ADHD症状の改善

PFCバランスは 3 : 3 : 4

発酵性食物繊維

低脂肪タンパク質

ファイトケミカル



あなたの食卓から未来が始まる



無添加おやつ／有機野菜の一品／浄水された水 → 未来への投資