

試合や試験直前に食べるべきものは!?

新刊『子どもの「集中力」は食事で引き出せる』

青春出版社（東京都新宿区）は8月21日に新刊『子どもの「集中力」は食事で引き出せる』（上原まり子：著）を発売しました。本書では「マクロビオティック」をベースにした料理教室を主宰する上原まり子が、「集中力」にフォーカスした食事法を解説しています。

【本書の内容】

スポーツで、勉強で…気を引き締めたい時に、気をゆるめる食べ物を与えていませんか？

- ◎「おやつにお菓子とジュース」で、集中力が途切れがちに
- ◎すぐ興奮する落ち着きがないタイプの子の「好きな食べ物」リスト

◎成績のいい子たちが、試験前に母親にリクエストする「あるメニュー」とは？

◎刺激が強いチョコレートやジャンクフードは気を散らす

◎試合や試験前の勝負メシは、トンカツよりキンピラ

栄養やカロリーだけじゃない！毎日の食事で「気」をつけたい陰陽のエネルギーを味方にした食べ方。

【集中力アップ特選レシピ付き】

〔目次〕

- | | |
|-----|----------------------------|
| 第1章 | 「集中力がなかなか続かない」のは、食べ物が原因だった |
| 第2章 | 「気」のエネルギーを味方にする食べ物 |
| 第3章 | [タイプ別] 子どもが変わる！ 食生活のヒント |
| 第4章 | 子どももママも幸せになる！ 台所からの子育て革命 |
| 付録 | 子どもが喜ぶ 集中力アップ 特選レシピ |



『子どもの「集中力」は食事で引き出せる』
上原まり子：著

ISBN 978-4-413-23097-1

文庫判 200ページ

価格 1380円+税

初版年月日 2018年8月20日

本書のお問い合わせ先：

青春出版社 プロモーション部 宮田敦文 miyata@seishun.co.jp

〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1 Tel 03-3202-1212 Fax 03-3203-5130