

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？

◎「おやつにお菓子和ジュース」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