

## ミネラルの奇跡 国光美佳さんの活動報告

発達障がいと診断された子どもたちは薬漬けになり、一生治らないものと評価されているのが現実です。ところがその常識に食事の改善でチャレンジして、見事に改善している報告です。

日本講演新聞(2月10日号)の『奇跡の食卓』(著者・国光美佳氏)に発達障害とミネラル、酵素の関係性についての記事が掲載されましたので紹介します。



### 発達障がいの子どもたちがなぜ劇的に変わるのか

私は2010年に『食べなげや、危険!』という本を出版しました。何を食べないと危険なのかという『ミネラル』です。まず最初に「なぜキレる子どもと食がつかっているのか」というお話をします。2008年、「食品と暮らしの安全基金」の調査が始まりました。

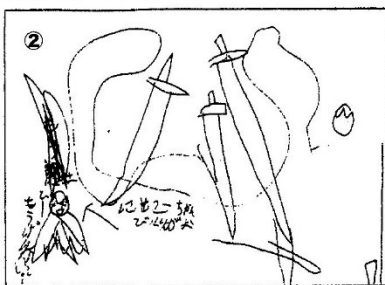
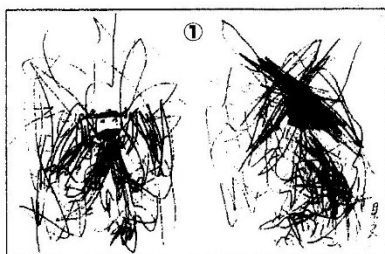
「心身に不調がある方に一定期間、食事の際にミネラルを摂っていただき、症状の変化を教えてください」というものでした。その時に発達障害と診断を受けた小学2年生の男の子の変化を目の当たりにしたのです。『食べなげや、危険!』の中に出てくる子です。

こうちゃんはちょっとしたことでもイライラし、すぐキレて暴れる子でした。偏食がすごく、朝ごはんはスナック菓子。学校の給食はほとんど食べられません。夕食は家族と別メニューで、カップラーメンやチキン

ナゲットです。

真っ先にカップラーメンをやめさせるべきなのですが、こういう子たちは習慣が変わることが怖いんですね。そして見たことがないもの、食べたことがないものは絶対食べません。

なので煮干とアゴ(トビウオ)と昆布を濃縮した天然出汁をカップラーメンに入れるとか、ぶどうジュースにちよっと入れるとか、そんな工夫をして、体にミネラルを入れていきました。私は「こうちゃんが以前に描いた絵から、最近の絵まで見せてください」とお願いし、だしを摂取する前のこうちゃんの絵を見せてもらいました。「あー」と叫びながら手足をバタバタさせている絵(図1)



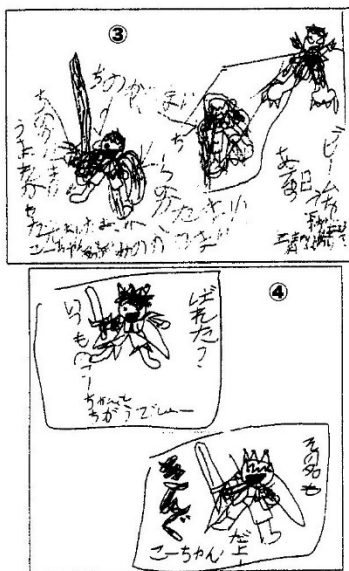
ともう一枚は「見えねえ」という文字と、やはり自分の絵を描いて、その上からぐちゃぐちゃになぐり描きした絵でした。(図2)これが2008年6月中旬です。その頃描いた絵には3本の大きなナイフが中央にあり、「ひーもうげんかい」の文字の横には両目が×印の自分がいて、そこに「にせこーちゃん」と書いてありました。

この絵を描いた2週間後からダシの摂取が始まります。お母さんが小さじ一杯のダシを卵かけご飯やオムレツ、ぶどうジュース、おにぎりなどに掛けていきま

した。

4日目頃から「あれ?今日は『きやー』って言わないな」とか「いつもここで教室を飛び出していくのにまだいるな」と、こうちゃんの様子が少し変わってききました。

ダシ摂取13日目、こうちゃん自身が体調の変化を実感しているのではないかと思われる絵を描きました。「ある日ビームをあびて生まれかわりました」という文字と笑顔の絵を描いていたのです。(図3)



そしてダシ摂取16日目には「いつものこーちゃんとちがうでしょう!」「その名もきんぐこーちゃんだよ!」と書き「自分の手でしっかりと剣を握りしめる絵を描きました。(図4)

ミネラルは五大栄養素の一つです。働きは多様ですが、不足するといろいろな身体の不調が出てきます。免疫力が落ちるのもそうです。

それはなぜか。酵素です。ミネラルは酵素とくっつくことで働くという関係性があるんです。ミネラルがないと酵素はちゃんと働かないのですね。

酵素の中には神経伝達物質を作ったり、ホルモンを作ったりする酵素があるので、精神や神経に影響が出てくるわけです。