

●子どもが喜ぶごはんの工夫	84
熱中症・夏バテ キウイ・アボカド・枝豆・トマト	90
乾燥肌・肌荒れ ニンジン・小松菜・イチゴ	92
あせも のり・モロヘイヤ	94

第2章 アレルギーに効く食べものとレシピ

アトピー性皮膚炎 カボチャ・バナナ・シソ・ヨーグルト	102
●アトピー性皮膚炎・アレルギーを起こしにくい食事	104
ぜんそく イワシ・ふき・ニンジン	106
発疹・じんましん ごま・煮干し・みかん	108
花粉症 ヨーグルト・鮭・バナナ	110

第3章 メンタルの話とレシピ

夜泣き	118
かんの虫	119
おねしょ	120
情緒不安定	121
●ママの心をリフレッシュ	122
ホッとさせるレシピ	124
●心と体にドレナージュ	128
やる気・集中力UP	134
元気が出るレシピ	135

第4章 成長を促す食べものとレシピ

年齢別早見表	142
骨・歯を強くする 牛乳・しらす・ひじき	144
身長を伸ばす 大豆・チーズ	146
体力・運動能力を高める ほうれん草・干しエビ・白米	152
脳を育てる 豆腐・マグロ・カレイ	154

第1章 日常の症状に効く食べものとレシピ

かぜ 葛・大根・ショウガ・みかん・小松菜・キウイ	14
発熱 ネギ・イチゴ・芽キャベツ	18
けいれん 牛乳・さつまいも・ひじき	20
頭痛 タマネギ・サバ	22
のどの痛み・炎症 キンカン・ナシ・アンズ	24
せき・痰 ^{たん} 大根・シソ・レンコン	26
鼻水・鼻づまり ブロッコリー・タマネギ	28
●子どもの感染症	30
便秘 さつまいも・バナナ・ヨーグルト	36
下痢 りんご・緑茶	38
膀胱炎 ^{ぼうこうえん} カボチャ・スイカ・クランベリー	40
●おしっこ・うんちの異常	42
腹痛 かぶ・りんご	44
吐き気・嘔吐 番茶・小豆・ショウガ	46
口内炎 レバー・牛乳・モロヘイヤ	48
虫歯予防・歯肉炎 小松菜・しらす・チーズ	50
●市販食品の見極め方	52
鼻血 レンコン・みかん・ブロッコリー	58
切り傷・すり傷 トウモロコシ・ウナギ・グリーンピース	60
ねんざ 鶏肉・マグロ・納豆	62
●外傷の応急手当て	64
乗り物酔い 梅・ショウガ	70
疲労回復 レバー・赤ピーマン・シイタケ	72
目の疲れ レーズン・ブロッコリー・シジミ	74
貧血 レバー・ひじき・ほうれん草	76
低体温・冷え症 みかん・ニンジン・ショウガ・カツオ	78
肥満 大豆食品・カレイ	80
やせ・食が細い ヨーグルト・卵・モロヘイヤ	82

登場人物紹介



ケロミ

明るいママ。家族の健康を守るため食生活に気を使う。お姑さんとは少し微妙。



ヒロシ

一家の大黒柱。仕事に追われ、運動不足でメタボ気味。子どもの成長が生きがいの。



ばーば

健康第一！旅行好きで元気なヒロシの母。食材の知識が豊富な我が家の知恵袋。



プーリン

パパ大好きなお姉ちゃん。ゲームセンターでダンスを踊り、スポーツ能力が開花。



ダイちゃん

よく笑よく泣く弟くん。末っ子で甘えん坊の性格も水泳教室でいい変化が…。



にゃんこ先生

我が家のアイドル猫。自分を人間だと思っている。食材のママ知識も披露。



ヨーコ・翔太・ゆいな

ヒロシの妹、ヨーコとその子ども達。何事もハッキリ主張するしっかり者。翔ちゃんはプーリンと同級生。

● いいおやつって何？ 156

第5章 妊娠中・授乳中に効く食べものとレシピ

妊娠中に必要な栄養	164
● 妊娠中に控えたい食べもの・嗜好品	166
妊娠初期(1~4ヵ月) 豆腐・レバー・ほうれん草	168
妊娠中期(5~7ヵ月) 干しエビ・タラ・高野豆腐	170
妊娠後期(8~10ヵ月) 大豆・アサリ・切り干し大根	172
● 妊娠中の食生活でアレルギーを防ぎたい	174
つわり 梅・ショウガ	176
むくみ 昆布・小豆	177
便秘 こんにゃく・マイタケ	178
貧血 アサリ・ひじき	179
妊娠高血圧症候群の予防 じゃがいも・カレイ・しらす	180
授乳中に必要な栄養	186
母乳不足 小松菜・ごま・タンポポの根	188

- 本書のレシピは乳児(5ヵ月)~就学前(6歳)の子ども1人分、または作りやすい分量で症状別に掲載しています。
- 本書のレシピの右肩にあるアイコンは、年齢を表しています。「5・6ヵ月」「7~11ヵ月」「1~6歳」に合わせた食べやすい食材で掲載しています。
- 本書で紹介している食品は、それぞれ健康維持・病気予防に役立つ栄養成分を持っていますが薬品ではありません。症状がひどい場合は必ず医師や病院に相談してください。
- 本書のレシピは、体に必要な栄養素が不足している場合は有効に働きますが、特定の栄養素ばかりを過剰に摂取しても疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。栄養素をバランスよく摂ることが必要です。
- 食品はそれぞれ独自の栄養効果を持っていますが、かたよった食品の摂取は避けましょう。1日30品目を目安に、まんべんなく食品を取ることが大切です。
- レシピの作り方で特に表記がない場合も、食材を洗う・皮をむく・筋や種を取り除く・砂出しするなどの下ごしらえを済ませてから調理してください。
- ※ 1…ハチミツは1歳未満の乳児に使用しないようにしてください。ボツリヌス菌が原因の食中毒を引き起こすことがあります。
- ※ 2…ヨーグルトは特定保健用食品がおすすめ。腸内細菌のバランスを整えるなど効果・効能が証明されています。
- ※ 3…生卵は6歳未満の就学前の子どもには食中毒を引き起こすことがあり、おすすめできません。
- ※ 4…みかん風呂入浴後は直射日光を避けましょう。光毒性により紫外線より皮膚に色素沈着してシミができやすくなります。