

「集中できる脳」の構築は 6歳までの食事

●賢い脳には**良質な脂肪**が必要

●**脳の発達を促すDHA**は、
どの魚からとるべきか

●**白身魚・赤身魚・青魚**
の食べ始めに適した
時期は決まっている

●成長を一番阻害する
のは「**●●すぎる母**」

●**幼児期に重視すべき**
栄養素は何か

●**料理下手のための**
育脳メニューはこれだ!



●レシチン不足は「**記憶力の低下**」を招く

●大豆だけでは不足、**必須アミノ酸**
「**メチオニン**」はこう摂る!

●実は脳の成長にも効果大!
育脳に使える「酒のつまみ」
……etc.

『**頭のいい子が
育つ食事**』

小山浩子 著

日本実業出版社

