

成績&やる気がアップして、もう「勉強しなさい！」と言わなくなる 「子どもの糖質制限」の実践レシピ本 『糖質制限で子どもが変わる！三島塾レシピ』 発売3日で重版決定

株式会社主婦の友社が6月7日発売した書籍『糖質制限で子どもが変わる！三島塾レシピ』は、類書のほとんどない「子どもの糖質制限」をテーマにしていることから、関心の高い読者の注目を集め、発売3日で重版を決定いたしました。



福岡県北九州市と東京都中央区にある「三島塾」は、学習指導と糖質制限の食事指導で、小学生から浪人生まで、子どもたちの学力アップや志望校合格に導いてきたユニークな学習塾です。

『『糖質制限』とセットで学習する方式なら偏差値が10あがるのは当たり前です』と、著者で塾長の三島学先生は言います

糖質制限食は、肉や魚、卵をしっかりとりて体が必要とする栄養素を十分とり入れる食事法。三島先生が自らの糖尿病改善のため「江部式・糖質制限」に出会い、劇的な改善をみたことから、塾生にも「糖質制限」を試みたところ、血糖値の乱高下がなくなるので、子どもたちの授業中の眠気がなくなったり、多動が消え、集中力が増して成績が急上昇しました。問題行動や反抗期のイライラも改善され、一緒に実践すると親のイライラも減るので親子でしあわせになります。

本書は、三島塾の学習指導方法（アドラー博士の「ほめない・叱らない・教えない」をコンセプトに、集団個別方式の指導）について、なぜ学習指導と糖質制限をセットにするか効果を上げるのかの理論や、事例の紹介をしながら、塾で人気の糖質制限レシピまで紹介した一冊です。

子どもの健全な成長を支えるため、「子どもの糖質制限」を行う上でのルールや、続けやすいコツがしっかりと書かれているので「やってみたいけれど、できるだろうか」という不安を持つ方にもわかりやすい内容となっています。

『糖質制限で子どもが変わる！
三島塾レシピ』
著者：三島学 監修：江部康二
定価：本体1300円＋税
発売日：2017/6/7
ISBN：978-4-07-423812-5
A5判 112ページ

**本当に、合格&成績が上がった
簡単&おいしい！塾レシピの数々**

【著者】三島学（三島塾塾長）
1950年、宮城県蔵王町生まれ。大東文化大学大学院中国学専攻博士課程修了。高校教員、代々木ゼミナール講師を経て、現在、北九州、東京で学習塾を運営。自らの糖尿病改善のため、「江部式・糖質制限」に出会い、劇的な改善をみる。塾生にも「糖質制限」を試みたところ、集中力がアップして、成績が急上昇。その事例を『「糖質制限」が子供を救う』（大垣書店）に著す。「糖質制限」に「アドラー心理学」を加えた学習法、子育て法について、執筆・講演している。



■卵ビザ風
フライパンにビザ用チーズと、とき卵だけを入れて作るビザ風。忙しいお母さんの手を借りずに、子どもが自分で作ることができるほどの簡単さ。

■ハンバーグ新羅（Shira）流
三島塾で「また作ってほしい」というリクエストナンバー1のメニュー。糖質は1人分16.9g。つけあわせには低糖質パスタを使ったバジルソースパスタを。

■のりバター
10gのバターにのりを巻いただけの簡単おやつ。疲れが吹っ飛び、学習の効果があがる大人気の「間食（おやつ）」。（ほかにも多数のレシピを掲載！）

- 【コンテンツ】**
- はじめに 高雄病院理事長 江部康二
 - 【三島塾レシピ 理論編】三島塾の学習指導と食事の効果
POINT 1 子どもと親のイライラは糖質過多が原因！
POINT 2 糖質を減らし、必要なたんぱく質と脂質をオン
POINT 3 心も体も成績も伸びる糖質制限
 - 子どもたちが劇的に変わった！！
小学生の問題行動／中学生と高校受験／高校生と進路／子どものダイエット／不登校や引きこもり／海外からの短期塾生
 - 三島塾 北九州校はこんなところですよ
 - お母さんに聞きました！うちの子の三島塾体験
 - 買い物がラク、料理がラク、後片づけがラク！
 - 三島塾の糖質制限レシピは、お母さんと子どもたちの味方です！
これだけでOK！8日間でごるごるくり返すだけで！三島塾ベスト8
まだまだある！三島塾大人気メニュー／子どもの気分が上がるメニュー
野菜・豆・海藻 副菜メニュー／三島塾の朝食／三島塾の昼食
糖質制限の子どものおやつ／子どもの元気がないときのスープメニュー
忙しいお母さんがラクになる！
 - 三島塾流子どもの統制制限Q&A ●糖質制限おとりよせ食材ガイド