

考察

公認スポーツ栄養士と アスリートサポートチーム

骨を強くする カルシウムたくさんメニュー

～カルシウムいっぱいの食事をとって、元気で丈夫な体を作ろう!～



カルシウムは、骨を伸ばすのではなく「骨を強く」します。

強い骨の土台があるから、小学校高学年以降にやってくる『**成長スパート**』で骨がしっかり伸びてくれます。

健康な体の土台作りに「栄養・運動・休養」はとても重要。

乳幼児期から大切なことは、①**バランスのいい食事** ②**運動** ③**規則正しい睡眠習慣** です。

乳幼児期の今から**思春期の『成長スパート』**を迎える準備として、**「骨が伸びやすい状態へ」**と、日ごろから体を整えていきましょう!

『成長スパート』とは?

2回目の成長期（小学校高学年以降）に訪れる、**身長を大きく伸ばすための大切な時期**かつ、最後のタイミングのことを言います。

男子
13歳ごろから



女の子
11歳ごろから

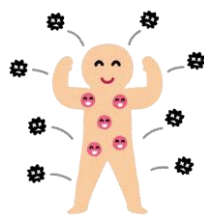


① バランスのいい食事

骨の材料となる食材を食べる。「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」「魚」「野菜」は足りていますか?

好き嫌いをせず、いろいろな食品を食べて強い体を作りましょう。

そうすることで免疫力も高まり、ウイルスやバイ菌にも強い体になります。



② 1日トータル60分を目安とした運動習慣のススメ

身長を伸ばすには、骨や筋肉、結合組織といった成長に関わる器官に適度な刺激を与える事が大切。暑い日、寒い日、風の強い日を体感することで、環境に適応できる丈夫な体を手に入れることができますので、楽しくお外で遊みましょう。

〈外遊びは、子どもを元気にする要素がいっぱい詰まっています!〉

- ・日光を浴びることでビタミンDの形成が促され、骨の健康が保たれます。
- ・集中力につながる脳の前頭葉が活性化するとわれ、危険認知や空間認識の能力を高めます。



③ 規則正しい睡眠習慣を身につける

睡眠中は、身長伸びに大きくかわる『成長ホルモン』が最も多く分泌するとき。

睡眠の質には、体内リズムが大きく関わるため、起床時間の一定化を徹底するだけでも睡眠の質は改善されます。



乳幼児期から準備して、**強い体を手に入れよう!**