



寒い日が続きますね。寒いとつい背中が丸くなりますが、猫背は肩こりや頭痛、腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り込みにくくなったりしますので、背筋を伸ばすことを意識してください。また、寒いからと給食で牛乳を残していませんか。

今回は骨のお話です。



骨量を高めよう

身長が伸びるのは「骨が伸びている」からということを知っていますね。骨の発育は乳幼児から始まっていますが、長さだけではなく、太さや密度も大切です。骨量のピークは男性が19歳、女性が18歳。女性の骨量は15歳からほとんど増えていないので、骨量の最大値を高めるためには、小中学生の時期が重要となります。身長が伸びるだけではなく、10代の時期には生涯の骨の基礎が形成されるのです。



丈夫な骨を作るためには

①バランスのとれた食生活をしよう

牛乳を飲むと背が伸びる！とびっくりするほど飲む人がいます。それは半分？あっています。バランスのよい食事は骨に関わらず、体を作ることや日々の活動に大切ですが、特に重要なのが、たんぱく質とカルシウムです。牛乳には良質なたんぱく質とカルシウムが含まれており、牛乳に含まれるカルシウムは他の食品より吸収率が優れています。

体内のカルシウム

- 人体にもっとも多く含まれるミネラル
- 成人の体重のおよそ2% (50kgの人なら1kg)
- その99%が歯や骨に含まれ、残りは血液や細胞の中

ホルモンの分泌
血液の凝固
筋肉の収縮・弛緩
(心臓の拍動も)

カルシウムが不足すると

骨や歯から必要な分を取り出して使うため、骨や歯が弱くなってしまいます。

また、無理なダイエットなどで十分な骨量に達しないままピークを迎えると、将来骨粗しょう症となる危険が高まります。

カルシウム摂取のめやす

- 中学生男子 1日あたり 1000mg
 - 中学生女子 1日あたり 800mg
- 国民健康栄養調査によると、実際の摂取量はそれより200mg少なくなっています。

1日に必要なカルシウム量

