

丈夫な骨をつくろう！

新年度がスタートして、早いもので1カ月が過ぎようとしています。皆さんは、身体測定も終わりましたが、身長・体重等前回と比べてどの位変わりましたか。中学生の時期は、体が著しく成長する時期でもあり、丈夫な骨を形成するためには、バランスのとれた食生活と適切な運動が必要不可欠です。また、成長期の骨の形成は、大人になってからの骨にも影響を与えるそうです。

骨の主な成分は、カルシウム、リン、たんぱく質ですが、そのほか骨をつくるための成分として、マグネシウムや鉄、ビタミンD、ビタミンC、亜鉛なども必要です。

現在、人生80年の時代といわれています。皆さんには、まだピンとこないかもしれませんが、長い人生を元気に過ごすためにも中学生時代の過ごし方が大切です。

骨を丈夫にする3つのポイント！

食生活

◎カルシウムを十分にとり、好き嫌いなく食べましょう。

◆カルシウムの吸収率が良い食品



53%



小魚類

38%



海藻類

30%

◆カルシウムの吸収を助ける栄養素

マグネシウムを多く含む食品



玄米



海藻類



青菜

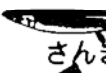


煮干し

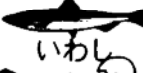


ナッツ類

ビタミンDを多く含む食品



さんま



いわし



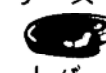
チーズ



バター



たまご



レバー



干しいたけ

◆ミネラルバランスの良い

日本の伝統的料理



五目豆



ごまあえ



ひじきの煮物



みそ汁

鉄を多く含む食品



レバー



ひじき



大豆



青菜



煮干し



あさり

亜鉛を多く含む食品



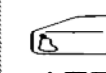
煮干し



レバー



ナッツ類



高野豆腐



干しいたけ

運動



運動は、筋肉・骨格・内臓などあらゆる器官を発達させて機能を高めます。

スポーツだけでなく、日常生活でこまめに身体を動かすことも大切です。(歩く、掃除など)

日光浴



日光(紫外線)を浴びるとカルシウムの吸収が良くなります。(ただし、長時間当たらないように注意しましょう。)