

～cielの食林°～

「元気ごはん」通信

No.1

背がのびる食事！？

背は運動、食事、休養のポイントをおさえれば伸びるという説があります！
今回は背が伸びる食事のポイントをご紹介します。

背が伸びる食事のポイント

- ① 1日3食 バランスよく
- ② たんぱく質を適量とりましょう
- ③ カルシウムはビタミン、ミネラルと一緒に
- ④ リンのとりすぎに注意しましょう
- ⑤ 成長ホルモンを促がす食事

この5つのポイントについて一つずつみてみまよう。

①1日3食 バランスよく

まずは3食、食べることが大切です。朝食が食べられない時は飲み物やヨーグルトなどでよいので何かをお腹に入れる習慣をつけることをお勧めします。

②たんぱく質を毎日とりましょう

骨や筋肉の材料となり、成長ホルモンの分泌をうながす作用があります
食事ごとに肉、魚、卵、豆腐をとりいれましょう。

<例> 11~14歳女子

朝一目玉焼き1つ 昼ハンバーグ1つ 夜焼き鮭1切れ、厚揚げの煮物
目安として1食に2つ組み合わせて適量

適量摂取しないと故障やパフォーマンスの低下につながることもあります。

③カルシウムはビタミン、ミネラルと一緒に

骨の成長といえばカルシウムですが

実は、カルシウムだけでは骨にならないのです。

- ・カルシウムの吸収をアップさせるービタミンD
- ・カルシウムの吸収と代謝を担うーマグネシウム
- ・骨にカルシウムが沈着するのを助け、溶け出すことを防ぐービタミンK

どんな食べ物に含まれるのでしょうか

- ・カルシウムー乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）
小魚、海藻（わかめ、ひじき）
小松菜、切干大根、豆腐など
- ・ビタミンDーいわし、あじ、鮭、干し椎茸など
- ・マグネシウムーナッツ類、ごま、大豆製品（豆腐、納豆）
- ・ビタミンKー納豆、ブロッコリー、キャベツ、春菊など

④リンのとり過ぎに注意しましょう

リンはカルシウムと結合して骨をつくります。
リンとカルシウムの血中濃度は一定に保たれて、リンが過剰になるとカルシウムを骨から分解し濃度を一定に保ちます。

こんな食べ物に注意を。

インスタント食品（カップラーメンなど）
練り製品（ソーセージ、かまぼこなど）
清涼飲料水
スナック菓子

加工品に添加物（リン酸ナトリウム）として含まれます。
加工品を食べてはいけないというわけではなく、乳製品と一緒に摂るようにしたいですね。

⑤成長ホルモンを促がす食事

皆さんもご存知のように成長ホルモンは23時から2時の間の睡眠中にできるといわれています。
出来るだけ寝る前は強い光をあびないようにすると睡眠中に成長ホルモンが分泌されやすいそうです。

食事では、
おなかをすかせて食事をする事です。空腹時に胃壁から成長ホルモンの分泌を促進する物質（グレニン）がでます。
ダラダラ間食をしていると抑制されてしまいます。
寝る直前に食事をするのもおすすめしません。

成長ホルモンの材料のアミノ酸をとる事です。アミノ酸はたんぱく質の構成物質です。良質なアミノ酸は卵、牛乳、肉、魚、豆腐などに含まれます。
単品でとっても吸収されないなので野菜、果物も一緒に。

なんだか、大変そうとおもった方は

おなかをすかせて食事をして

食事、おやつのときに

牛乳（乳製品）をプラスしてみてください。

（牛乳が飲めない場合は豆乳をためしてみてください。）

コンビニのサンドイッチにヨーグルト
牛丼にわかめ味噌汁、チーズ
スナック菓子に牛乳（また豆乳）

背がのびる事に注目するとまずはこんな感じです。

ここまで、読んでいただきありがとうございます。
ご感想、ご質問、ご要望など、お気軽にお声かけください。

<参考図書>

こどもの身長がぐんぐん伸びる
栄養と料理 2009.10

主婦の友インフォス情報社
女子栄養大学出版部

バランスって良く聞くけど……。と私はおもいます。みなさんは？
食事でそろえたいお皿と考えてもらうとわかりやすいかもしれません。

- 主食—（ごはん、パン、麺類など）
- 主菜—メインのおかず（肉、魚、卵、豆腐）
- 副菜—野菜のおかず（サラダ、和え物、煮物）
- 果物
- 乳製品

この5つがそろうのが理想です。

でも、毎食そろえるのは難しい場合は休日の夕食だけは心掛ける
などでOKです。

例えば、コンビニのサンドイッチにヨーグルト、みかんでもOKです