

南中食育新聞 11月号

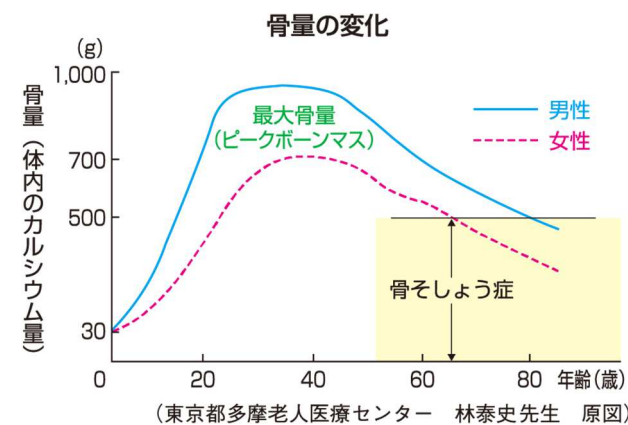
骨の成長と食事

骨は常に吸収（骨吸収：骨からカルシウムなどが溶け出す）と形成（骨形成：骨にカルシウムなどが沈着する）をくり返し、日々作りかえられています。成長期には骨形成が骨吸収を上回るため、骨量が増加します。骨量は20歳代前半頃に最大に到達するといわれています（下図 骨量の変化参照）。とくに思春期の前半には最大骨量の約4分の1が蓄積されるといわれており、その後、徐々に減少していきます。そのため、20歳前半までにどれだけ骨量を高めておくかがその後の骨粗しょう症などの骨の病気に影響を及ぼします。

骨量を高めるためには骨の材料となるカルシウムを十分に摂取する必要があります。カルシウムは牛乳・乳製品、小魚類、大豆製品、緑黄色野菜、海そう類に多く含まれています。体内への吸収率は高くなく、最も高い牛乳でも約50%程度であるといわれるため、吸収率を高める働きを持つビタミンDをとる必要があります。ビタミンDは日光（紫外線）に当たることで体内で作ることができます。多く含まれている食品は、さけやいわし、しらす、さばなどの魚類や、卵、きのこ類などです。ビタミンDは骨の健康だけでなく、骨格筋の維持や発達にも関わっているため、スポーツをする人たちにとって意識してとる必要がある栄養素です。

スポーツ選手では発汗によりカルシウムの損失量が増えたり、疲労やストレスなどにより胃腸の吸収力が低下する可能性があるため、カルシウムの摂取量を増加させる必要があるといわれています。さらに減量のために食事制限などを行っている場合、カルシウムやビタミンDの摂取不足に陥る危険性があります。骨の成長に重要な成長期に激しい食事制限を行ってしまうと、骨量が増えず、20歳代であっても骨粗しょう症になってしまう可能性があるため、常に意識してカルシウム、ビタミンDを摂取し、適度な運動、そして適度に日光を浴びることをおすすめします。

また、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品などに多く含まれているたんぱく質も骨の材料になります。健康な骨を作るためにこれらの栄養素が含まれている食品を毎食意識してとり入れるようにしましょう。



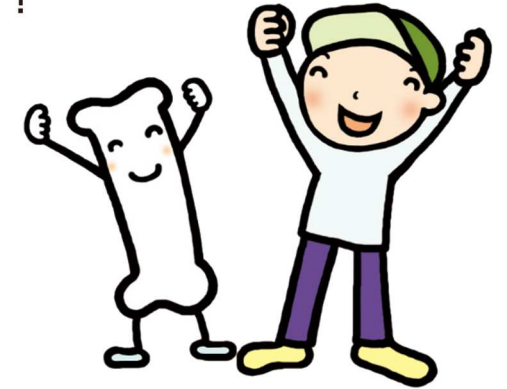
成長期にカルシウムをとるのはとても大切なことなんだ



🍷 スポーツ選手に欠かせない丈夫な骨をつくるにはどうしたらいいの？

● 骨は毎日作りかえられています！

みなさんの体を支えている骨は、じつは毎日作りかえられています。骨の成長のための材料はカルシウムという栄養素です。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚など骨まで食べられる魚、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれています。成長期にはこれらの食品を積極的に食べて骨量を多くし、丈夫な骨を作ることが大切です。



● 「カルシウム」はどれくらい必要なの？

男子は13～16歳、女子は11～14歳までの間が、とくに骨がたくさん作られる時期です。骨の成長のためには12～14歳までの男子では850～1000mg、女子では700～800mgのカルシウムが必要となります。みなさんが給食で飲んでいる牛乳（200mL）には約220mgのカルシウムが含まれています。これだけではみなさんの体に必要な量は足りていませんよね。お昼の給食の牛乳だけで満足せず、成長のために必要不可欠なカルシウムを意識してとりましょう。牛乳が苦手な人はヨーグルトや大豆製品をしっかりとりましょう。



● 骨を強くするためには

骨のおもな材料はカルシウムですが、ただカルシウムをとるだけでは丈夫な骨は作られません。ビタミンDやたんぱく質という栄養素もとる必要があります。ビタミンDはカルシウムが骨に吸収されるのを助ける働きがあります。さらにそのビタミンDを活性化させるため、適度に日光を浴びる必要があります。また走ったり、ジャンプすることで骨に刺激が加わり、強い骨が作られます。丈夫な骨を作るには食事だけでなく、日光の下で運動することも大切なのです。

