



令和3年10月22日
京丹後市立丹後中学校 徳田

中学生のときの食べ方が人生でとても大事!

牛乳には骨や歯を構成したり、神経の伝達に必要なカルシウムが豊富に含まれています。また牛乳の乳脂肪は、日本人が平均的に飲む量程度であれば、肥満防止に役立つそうなのことがわかってきました¹⁾。

中学生の時期に食品からカルシウムをしっかりとして、骨のミネラル量(=骨量)を増やしておくことがとても大切です。骨量は大人になってからはあまり増やせません。個人差はありますが、18歳から20歳で骨量が最大になるといわれているので、その頃までに骨を太く、丈夫にしておく必要があります。年齢が高くなって骨粗しょう症^{じょうぶ}という病気になると、骨がもろくなり骨折しやすくなります。「あのとき、もっとカルシウムをとっていたら…」と人生で後悔しないようにしたいですね。



1) : Bhavadharini B, Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, Sheridan P, et al. "Association of dairy consumption with metabolic syndrome, hypertension and diabetes in 147 812 individuals from 21 countries." BMJ Open Diabetes Res Care. 2020 Apr;8(1):e000826.

骨を強くするためには

骨を強くするカルシウムは、ヨーグルトやチーズなどの乳製品にも多く、また小魚や海藻、大豆や豆腐や豆乳といった大豆製品にも多く含まれています。牛乳が苦手な人や乳アレルギーのある人はこうした食品を上手に利用しましょう。また骨を丈夫にするためには、カルシウムと一緒にリン・ビタミンD・たんぱく質といった栄養素もバランスよくとる必要があります。じつは、牛乳にはカルシウムだけでなく、こうした栄養素もバランス良く含んでいるので一石二鳥です。甘い飲み物や炭酸飲料を選ぶよりも、みなさんには牛乳を選んでほしいです。

また骨量を増やし、丈夫な骨をつくるためにはカルシウムなどの栄養素をしっかりとることに加えて、運動をして骨に刺激を与えることもとても大切です。ふだん体を動かすことが少ない人は、ウォーキングなど軽い運動でよいので、ぜひ生活の中に取り入れていきましょう。

カルシウムの多い食べ物



牛乳は一石二鳥!



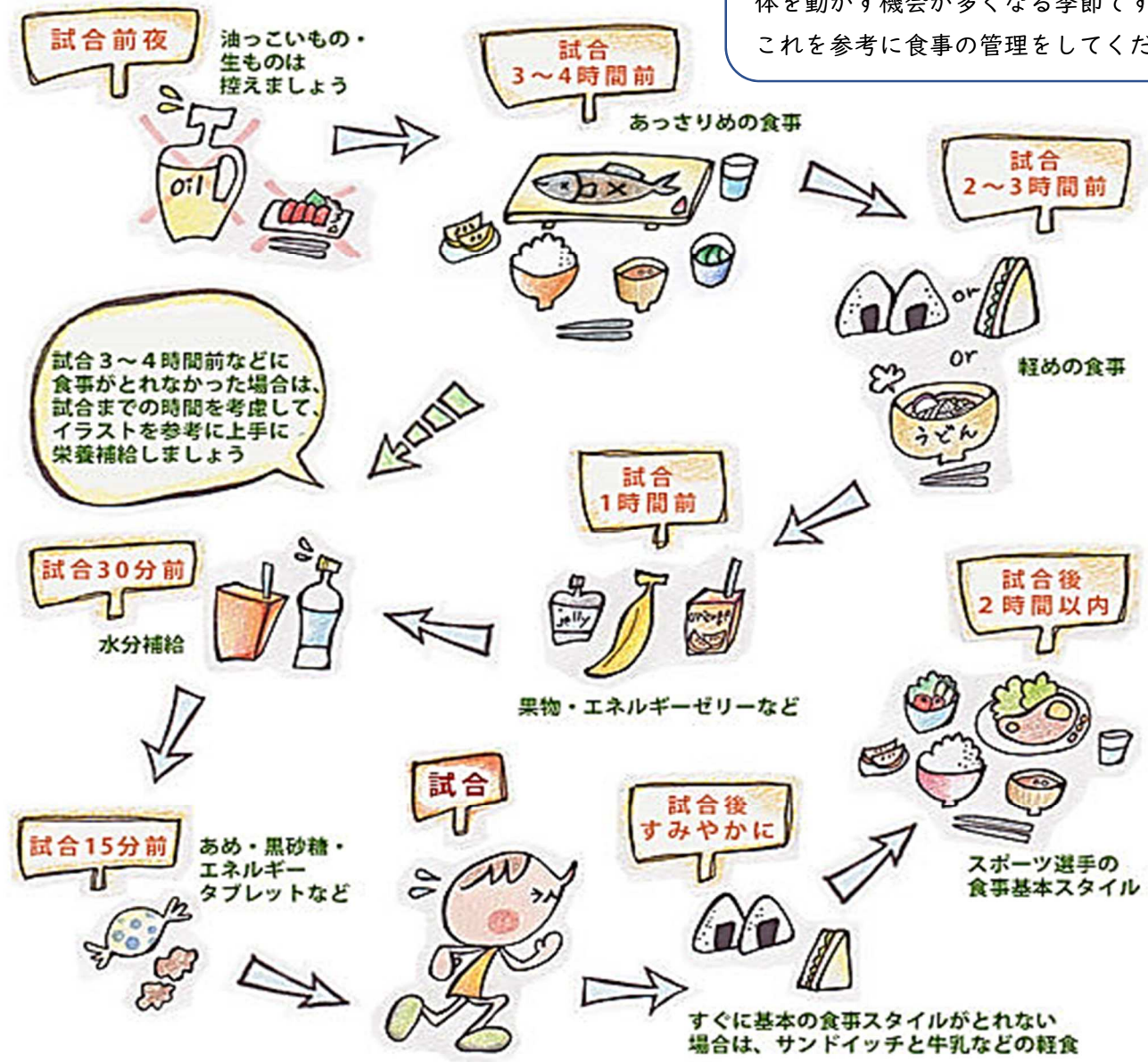
運動も大切





運動開始までの時間を考慮した食事

秋季大会、駅伝大会、マラソン、ジョギング…など、大会があったり体を動かす機会が多くなる季節です。これを参考に食事の管理をしてください



運動時の水分補給の目安

食事と同じくらい水分補給も大切です！



スポーツ選手の食事基本スタイル

