

今日の終業式で、11月下旬に(株)明治食育セミナーで保体委員会が学んだことを、全校に伝えました。その内容を載せていますので、もう一度振り返ってみましょう。

You are what you eat.

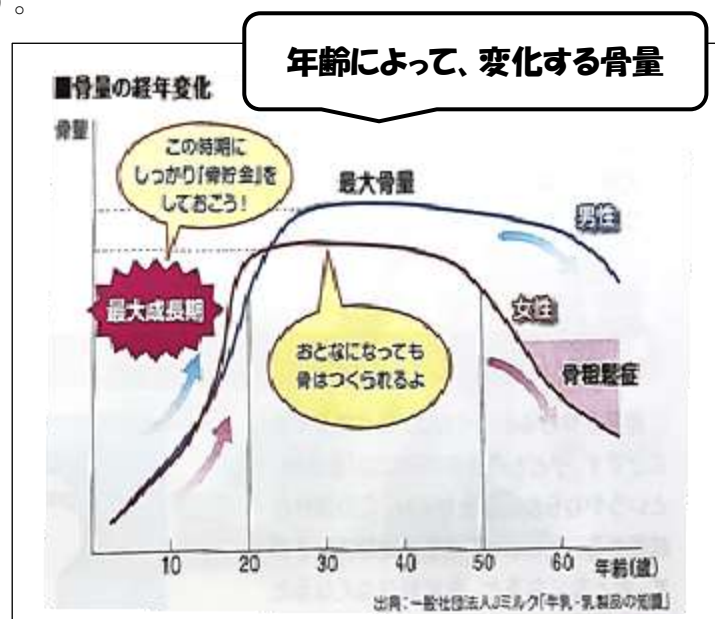
「あなたの体は、あなたの食べたものからできている。」

人の体内にあるカルシウムの約98%を、骨が蓄えています。このことから、骨はカルシウムの貯蔵庫だということがわかります。

右のグラフを見ると、一番骨量が多くなるのは、女性18歳、男性20歳です。それからは、年齢が上がるにつれて、少しずつ減っていきます。

骨量の変化は、「貯金」に似ています。若い時にたくさん稼いで、出来る限り、たくさん体に蓄えておく必要があります。

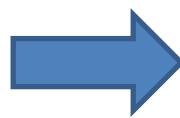
中学生の今、体が最も成長する時期に、毎日カルシウムをとり、骨量をしっかり増やしておくことが大切です。



①骨が成長する=背が伸びる仕組み



やわらかい「骨端線」が、骨を成長させる



大人の骨には、「骨端線」がない=身長伸びはとまる

②骨を成長させるために大切なこと

1 運動

運動することによって、筋肉を伸ばしたり縮めたりして、骨に刺激を与えるため、骨を丈夫にする効果があります。

右のグラフから、骨量の多いスポーツは、ウェイトリフティング・柔道・野球・ラグビー・バレーボール・サッカーなどです。

これらの種目の共通点は、脚の骨に瞬間的に大きな力を加える動作をたびたび行うことです。そうすることで、丈夫な骨が作られます。

また、太陽に当たることで体の中でビタミンDがつくられます。ビタミンDとカルシウムと一緒にとることで、吸収率が高まります。ですから、外で運動することも大切です。

2 バランスの良い食事



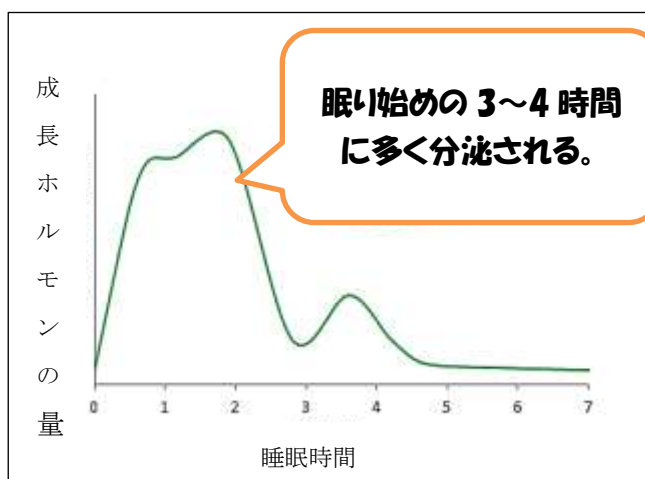
カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品・小魚。海藻類・豆腐等）を積極的にとりましょう。

3 睡眠

左のグラフで分かるように、成長ホルモンは眠り始めの3~4時間に多く分泌されています。これを過ぎると、ほとんどでなくなります。そのため、眠りはじめの3時間にいかに良質な睡眠をとるかが大切です。



また、寝る前に牛乳を飲むと、牛乳のタンパク質が睡眠中に骨の成長を助けることが分かっています。



インフルエンザ警報発令中

厚生労働省は、14日インフルエンザが全国的な流行期に入ったと発表しました。

また、12月14日には広島県西部保健所広島支所管内の小中学校で今シーズン初めてのインフルエンザ様疾患による学級閉鎖の報告がありました。インフルエンザは予防できる病気です。手洗い・うがいの励行、咳エチケットに努めましょう。

スポーツ種目別骨量

