



かつばの知恵袋

～ 水しぶき知っとく情報 ～

『こどもの成長のために必要なこと』について

◆こどもの成長に必要な3大要素

その1～栄養～



その2～睡眠～



その3～運動～



成長は遺伝だけで決まると思い込んでいませんか？

お子様の健やかな成長のためには『**栄養**』・『**睡眠**』・『**運動**』の3つのバランスが大切です。

●その1～栄養～(えいよう) まずはココから！



◆身長と栄養の関係

「これさえ食べれば身長が伸びる」といった完璧な食品はありません。タンパク質やカルシウム、マグネシウムなどの栄養素は、身長が伸びるためには非常に大切ですが、限られた食品だけで身長が伸びるということはありません。

例えば、たまごはタンパク質を多く含んでいますが、食べ過ぎるとコレステロールがたまりやすくなります。牛乳はカルシウムが豊富ですが、飲み過ぎると肥満のもとになります。ナッツ類はマグネシウムがたっぷりですが、食べ過ぎると思春期を早めるという説もあります。偏らないように色々な食品からバランスよくとることが大事なのです。

もちろん、これさえ食べれば完璧という食品がないのと同様に、これを食べたらダメという食品もありません。カロリーの高いハンバーグにはタンパク質が入っているし、ソフトクリームの中にはカルシウムが入っています。要するに偏らなければいいのです。ただし、日本人のお子さまの場合、唯一カルシウムが不足しているというのが現状です。

この中でも、身長を伸ばすために特に重要な栄養素は

カルシウム **マグネシウム** **亜鉛** **タンパク質**

といわれています。

○成長に効果的な栄養素とは？

骨の成長のために特に重要な栄養素、カルシウム・マグネシウム・ビタミンD・タンパク質について知っておきましょう☆

～骨の成長に大切な栄養素について～

1. まず、骨を形作り、土台となるのが**たんぱく質(コラーゲン)**。その土台の上に**Ca(カルシウム)**や**P(リン)**がくっつくことにより、硬く・丈夫な骨になります。
2. **Mg(マグネシウム)**は骨の強度や弾力性を調整することにより、骨の健康維持の役割があります。
3. **Vt.D(ビタミンD)**は小腸での**Ca**の吸収を促進します。
4. **Vt.K(ビタミンK)**は骨の土台に**Ca**をくっつける「石灰化」を促進するとともに、骨から**Ca**が出ていく「骨吸収」を抑制します。
5. **Cu(銅)**や**Mn(マンガン)**、**Vt.C(ビタミンC)**もたんぱく質の生成に関わります。
6. 血液中の酸素を運ぶヘモグロビンに含まれる**Fe(鉄)**は**Vt.C**によって吸収が高まります。
7. **葉酸**や**Vt.B12(ビタミンB12)**、**Vt.B6(ビタミンB6)**は、コラーゲン同士をしっかりと組み立てることにより、丈夫な土台を作る役割があります。

