

子どもの健康・体力づくり

成長期(骨づくり)の食事

横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士 高木 久見子



骨の成長は小学校高学年頃から始まり、20歳頃まで骨量を蓄積することができます。ヒトは空腹では動けないのと同じように、骨も成長時期に慢性的なエネルギー不足状態では蓄積できる骨量が低くなります。では、1日に必要なエネルギー量(推定値)を見てみましょう(表1)。

表1 推定エネルギー必要量(kcal/日)

男子	年齢区分	女子
2,500	10～11歳	2,350
2,900	12～14歳	2,700
3,150	15～17歳	2,550
3,050	18～29歳	2,200

参考:日本人の食事摂取基準2015年版(身体活動レベルⅢを活用)

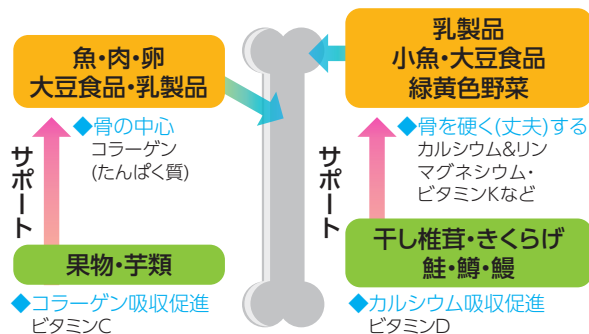
表1が表す通り、成長期には多くのエネルギーが必要です。エネルギーを充足するためには、1日3食の食事を基本とし、食が細く1度に沢山食べる事が難しい場合は、補食を摂りましょう。また、エネルギー源である糖質は表2を参考に1食あたりの主食量を確認しましょう。

表2 1食あたりの摂取kcalに対する主食量

ご飯の場合	摂取kcal/日	食パンの場合
200g	2,000kcal	6枚切 2枚
250g	2,500kcal	6枚切 2.5枚
300g	3,000kcal	6枚切 3枚
350g	3,500kcal	6枚切 3.5枚

ヒトの骨(細胞)は種々な食品を食べる事で作られます(図1)。

図1 骨づくりに必要な栄養素・食品



1 コラーゲン(たんぱく質のひとつ)

網目状に重なり骨の中心部分を構成します。主菜(魚・肉・卵・大豆食品)に多く含まれます。朝食から主菜を摂取しましょう。

2 ビタミンC

コラーゲンの吸収を助けます。果物(柑橘類)や芋類に多く含まれます。果物は1日1回摂取しましょう。

3 カルシウム、リンをはじめとするミネラル類

白く見えている骨の表面部分を構成し、骨の強度を高めます。乳製品、小魚(しらすなど)、大豆食品、緑黄色野菜(小松菜など)に多く含まれます。成長期におけるけが予防のためにも、乳製品や小魚を毎日摂取しましょう。

4 ビタミンD

腸管でのカルシウムの吸収を助けます。干椎茸やきくらげ、鮭や鱒などの魚に多く含まれます。

以上の点を踏まえて、ご飯がすすむ簡単レシピを次ページで紹介します。たくさん食べて成長期に備えましょう。



わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

URL: <http://www.wakaba-dogcat.jp>
Ameblo: <http://ameblo.jp/wakaba-ah/>



かけがえない大切な家族が
健やかに過ごせますように。
みなさまの身近な相談相手でありたい...
そんな地域密着の犬猫病院です。
どんなご相談でもお気軽にお越し下さい。

●診療内容

一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしていますのでお気軽にどうぞ。

●診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~17:00							—

※祝日はお休みです



Access

横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を
通り、「南12番出口」より地上に出て
左に向かいます。
「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り
「おたからや(2店舗並びの左側)」様
のある「若葉ビル3階」です。

〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20
若葉ビル3階
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号

◆骨コツふりかけ



材料(4人分)

・小松菜	1/3袋	・海苔	適量
・桜海老	大3	・わかめ(乾)	2g
・しらす	大3	・ゴマ油	大1
・ゴマ	大2	・塩	少々

作り方

- ① 小松菜は水洗いし、粗めのみじん切りにします。
- ② わかめは水で戻し、粗めのみじん切りにします。
- ③ ゴマ油を熱し、海苔以外の具を炒めます。塩で味を調えます。
- ④ 火を消し、両面をあぶり細かくちぎった海苔を加え軽く混ぜます。

Point

ご飯の上にふりかけてもよし、チャーハンの具に加えてもよし、冷奴にかけてもよし！
常備菜の一品に加えてみましょう。

スポ医科 情報

筋力向上・姿勢改善教室

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなどを実施して、体力の維持増進を図る教室です。いつまでも、自立して暮らせるために筋力・バランス能力・柔軟性を高めましょう。入会等の詳細は、お問合せください。

会場	横浜市スポーツ医科学センター
料金	7,200円～(月額・税込)
TEL	045-477-5050
URL	http://www.yspc.or.jp/ysmc/



ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士

玉置 龍也



第14回

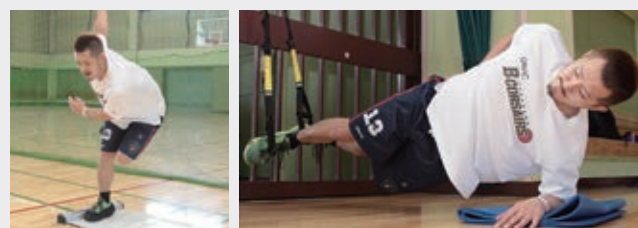
ピリオダイゼーション1(中期・年間計画)

目標に向かって戦い抜くためには、事前のトレーニング計画が重要です。まず最終目標の大会までをいくつかの期間に区切ります。数か月単位の大まかな中期計画で目的と内容を考え、さらに月や週単位の短期計画に落とし込みます。これをピリオダイゼーションと呼びます。

ビーコルでは1年間の中期計画として、シーズン終了後の「オフ期」、チーム合流から開幕までの「プレ期」、オールスター戦までの「試合期前半」、シーズン終了までの「試合期後半」で考えています。オフ期は健康・基礎体力・個人スキルの獲得、プレ期は基礎向上の継続・漸減[注1]とチーム練習の導入・漸増[注2]、試合期はチーム練習と疲労回復の重視となります。目的に応じて、取り組むトレーニングや練習内容とその比重を変えていきます。

特に重要なのは、選手のコンディションへの配慮です。例えば、ウェイトトレーニングではオフ期やプレ期は筋力・筋量向上を目的に高強度の内容を週に何度も行いますが、試合期は疲労がけがのリスク、シュートや動きの感覚のズレにつながります。また、長いシーズンの後半戦は特に疲労がひどくなるため、計画にとらわれず選手の調子に合わせた内容変更も柔軟に行います。

中期計画の先には長期的な選手の将来があることが大前提です。試合期の後は十分に体を休めて健康を取り戻し、基礎を作り直すなど、将来の競技力、競技生活を大切にする視点が大切です。



オフ期間に基礎体力向上を目指し、積極的にトレーニングに取り組む山田選手

[注1] ぜんげん: だんだんと減ること [注2] ぜんぞう: だんだんと増えること

天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に

美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーションで疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の「食」を心ゆくまでご堪能下さい。



星空を眺めながらの露天風呂



自然食を堪能できるビュッフェ



バリの雰囲気を楽しんでいただくとともに自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】

バリ風天然温泉スパ施設 スパリブールヨコハマ

神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7573

下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp>

リブール 検索

