

「子どもの骨」を 徹底解明!

～前編～ 今がチャンス! 骨をコツコツ貯めよう♪

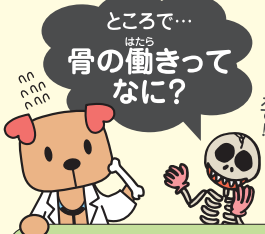
監修 千葉県医師会 健康スポーツ医学研究委員会

中村 真人 医師

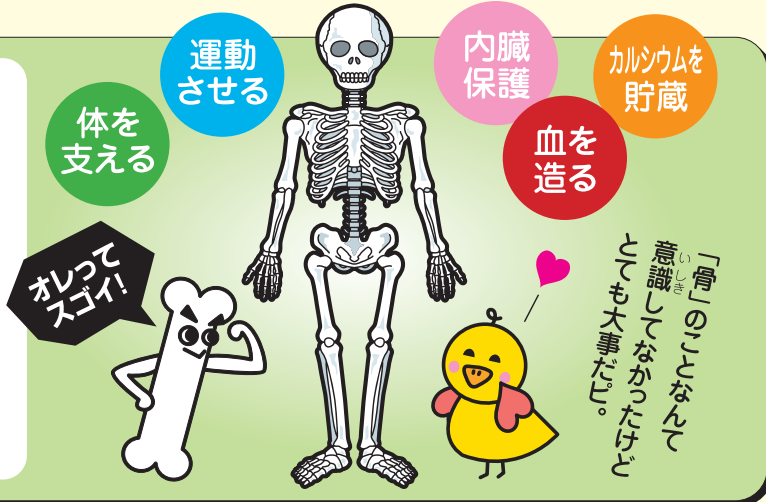
食育指導士 伊場 優子 氏



今号、次号と「骨」について
大事なことを学んでほし
いと思います。
実はね、「一生分の骨の量
は十代の時に決まる」とい
うことを、みんなは知ってい
るかな? そう、まさに君た
ちの年代!!
骨は日々『こわす(骨の破
壊・骨吸収)』、『つくる(骨
の新生・骨形成)』を繰り返
返しているんだけど、十代
までに作られた骨の量が一
生分の骨量。大人になつて
増やそうと思っても難しい
んだ。
だからぜひ、今のうちに
骨貯金をして、骨量をいつば
い獲得しておきたい! 病
気になったり骨折したりし
て、悲しい
思いをしな
いように。
「未来の自
分のため
に!」ね。



- 1 体を支えるよ。
(背骨・骨盤・脚の骨)
- 2 体を動かすよ。
(筋肉との共同作業)
- 3 体(臓器)を保護するよ。
(脳・心臓・肺)
- 4 カルシウムを貯蔵するよ。
(なんと体内の99%も!)
- 5 血液を造るよ。(造血作用)



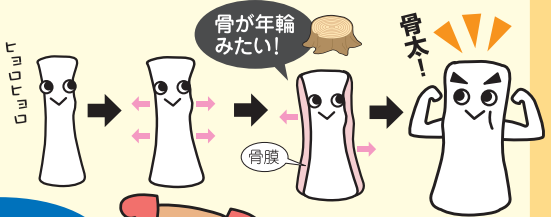
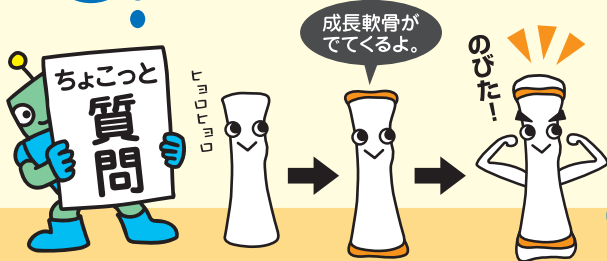
骨って
どうやって
成長するの?

縦伸び

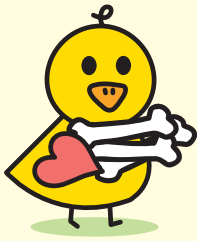
骨はドンドン縦に伸びるよ。だから、背が伸びるんだ。手足の骨の端っこの方に『骨の赤ちゃん:成長軟骨』というものができ、次々に大人の骨に変化して骨は伸びていくんだ。

横伸び

骨は横にも伸びるよ。だから太く丈夫になるんだ。骨の表面を覆う骨膜という組織が年輪のように骨を形成して太くなっていく。



骨の成長の仕方を見てみよう!



十代で骨骨 骨貯金!!

一生の中で、骨が一番増える十代のうちに
骨貯金を骨骨(コツコツ)しましょう。

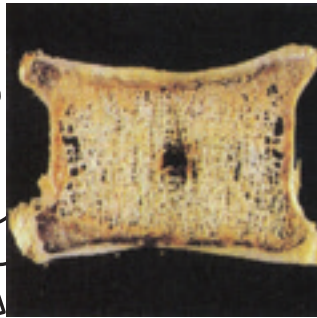
骨貯金を今しておかないと
こんなことになるぞ～



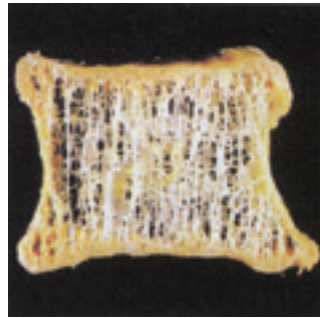
骨貯金ができていると、^こ転びやすくなったり、
^こ骨折しやすくなったり、将来、^こ骨そしょう症という
病気になってしまうかもしれないんだ。



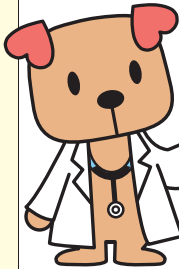
正常骨の写真



スカスカ骨の写真



写真提供：浜松医科大学整形外科 井上哲郎教授



運動と、^は早寝早起き朝ご飯、^は私の骨は二十代。
^すテレビ好き、^お遅寝遅起き砂糖好き、^は私の骨は八十年代。



おまけコト こんなことをしている人は、カルシウムを摂っても、骨は丈夫にならないぞ!



遅寝遅起き



好き嫌が多い



運動不足



ダイエット



骨貯金最善策！



毎日バランスよく食事を摂る策！

乳製品だけでなく、野菜や海藻にも多くのカルシウムが含まれています。
「まごわやさしいこ」の和食献立を実践してね！

骨が
よろこぶ
食生活



カルシウム

・桜えび ・ゴマ
・油あげ

ビタミンD

・魚
・しめじ ・しいたけ

マグネシウム

・ひじき ・さつまいも
・アーモンド

イソフラボン

・大豆
・とうふ ・なっとう

● バランスのいい食事の目安として覚えてね。

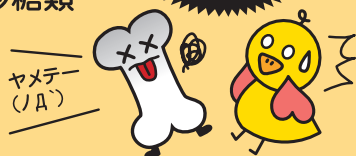
まごわやさしいこ
ま ゴ ワ や さ し い こ
め ゴ フ ヤ さ し イ 酵
め マ カ メ い な たけ モ 素

(酵素)生の食べ物や納豆、みそなどの発酵食品に多く含まれています。

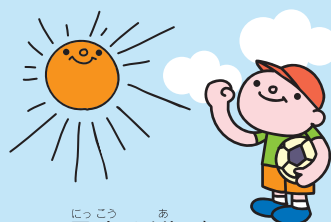
⚠ 骨にとって良くない食べ物

- 脂肪の多い食事
- 過剰の砂糖類
- 添加物
- 農薬

気を
つけるッ！



食事+αで骨をもっと元気にさせる策！

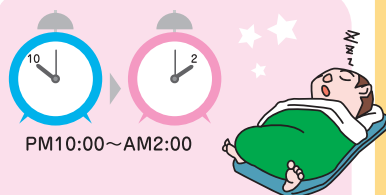


● 日光を浴びる

普通の生活レベルでOK！
脳によって体内でビタミンDが作られます。

● 運動も大切！

【骨を作るスポーツ】
骨に重力が加わる運動が効果的です。
ジャンプをしたり、スマッシュなどで踏み込むと、普段の3～5倍の重力が瞬間的に加わります。



● すいみん

午後10時から午前2時までの成長ホルモン分泌タイムを大切に。

おうちの方へ



骨は20歳くらいまでに十分蓄えておくことが大切です。子どもたちがやがて高齢になっても、一生自分の足で歩けますように、どうぞ子どもたちの生活習慣にお心配りいただけましたら幸いです。もちろん、成人の方も今の骨量を維持できますように、日々の骨貯金を心がけてください。

お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をください。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

