



JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

VOL.

06

「丈夫な骨作り」は 成長期が重要！

保護者の方からの質問のなかで、「骨を丈夫にする」「身長を伸ばす」ための食事について聞かれることが度々あります。「牛乳を飲めば身長が伸びる」と思われがちですが、まずは日々の活動量に見合った「エネルギー」を食事からしっかり摂り、身長に見合った体重が維持出来ているかどうかを確認することが大切です。その上で、身長が急激に伸びる時期（女子は9～12歳、男子は12-14歳）に、骨の材料となる「たんぱく質」や「カルシウム」を積極的にとることが、丈夫な骨作りや身長を伸ばす手助けになります。

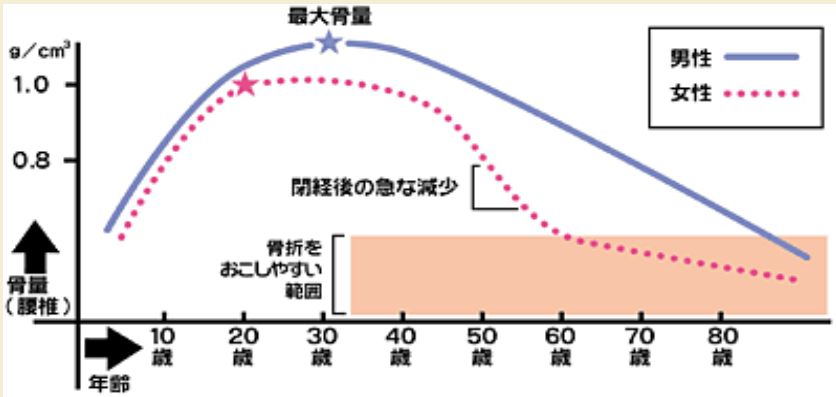
令和5年国民健康・栄養調査によると、7～14歳女子のカルシウム摂取量は1日606mg（推奨量750～800mg）、男子は1日644mg（推奨量1,000mg）と、いずれも推奨量を約100～400mg下回っているのが現状です。また、カルシウムは吸収されにくいいため、吸収率の良い牛乳・乳製品を中心に、大豆製品、小魚、青菜、そして海藻などを意識して摂ることが大切です。

合わせてカルシウムの働きを助けるビタミンDやビタミンKも意識して摂りましょう。カルシウムの豊富な食材と、カルシウムの吸収を助ける食品を以下にまとめましたので、献立作りのご参考にしてみてください。

年齢による骨量の変化

※男女とも20歳前後で最大骨量を迎えるため、それまでに十分なエネルギーと骨の材料となる栄養素を不足なく摂ることが大切。

参考文献：
清野桂紀ほか「薬の知識、Vol. 143, No.10.6 1992」、
一般社団法人ミルク「牛乳とカルシウムに関するQ&A」



お勧めの食材 カルシウムを多く含む食品（1食当たり）

カルシウム	
	プレーンヨーグルト 100g 120mg
	牛乳200ml 230mg
	高野豆腐1枚 100mg
	納豆1パック 50g 46mg
	ちりめんじゃこ 5g 26mg
	ひじき（乾） 5g 50mg
	小松菜 100g 170mg
	魚の缶詰（鮭・サバ・いわし等） 100g 180～370mg

カルシウムの吸収を良くする食品

ビタミンD		ビタミンK	
	鮭		納豆
	いわし		ひじき
	さんま		わかめ
	干しいたけ		ほうれん草
	きくらげ		小松菜

References : 厚生労働省 e-ヘルスネット 骨粗鬆症の予防のための食生活 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-007.html>
令和5年「国民健康・栄養調査」の結果 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45540.html

【免責事項】 弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。