

## 《 成長期の食事について 》



身長が伸びるからと、カルシウムを取らせようと考えますが、カルシウムの吸収には **ビタミンD・E** が必要です。

ビタミンDは、日光に当たることで体内合成されます。部屋の中でゲームばかりに夢中にならず、外で体を動かすよう促しましょう！！



また、部活や習い事で忙しく動いているお子さんは、食事だけではエネルギー不足になりがちです。バランスの取れた食事に加え、**おにぎりやサンドイッチ**など、お菓子以外の間食で補いましょう！



## 《 エネルギー摂取基準 》

性別	男性			女性		
身体活動レベル <sup>1</sup>	I	II	III	I	II	III
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上 <sup>2</sup> (歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要（厚生労働省）

(<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf>)



## バランスのとれた食事

いただきます



## 《身長を伸ばす食品》

筋肉を作る材料となるのが、**蛋白質**。**必須アミノ酸**をバランスよく含む肉・魚類、大豆製品、卵、牛乳から**過不足**なくとることをおすすめします。筋肉の**スタミナ**をつけるには**ミネラル**や**ビタミン**も有効です。

### 身長を伸ばすのに欠かせないのが、蛋白質。

蛋白質は、体内でアミノ酸に分解され吸収されます。その種類は20種類以上で、うち8種類は体内で合成できず、食品からとらなければならないため、必須アミノ酸と呼ばれます。

- ◎リジン……………成長や人体組織の修復に関わり、集中力を高める。
- ◎トリプトファン……………神経伝達物質のセロトニンを生成し、不安や緊張を緩和する。
- ◎フェニールアラニン……………活力を生み出す神経伝達物質として働く。
- ◎メチオニン……………血中のコレステロールを排除するほか、抑うつ症状を改善する。
- ◎ロイシン・イソロイシン・バリン……………筋肉のエネルギー源となり、筋肉を増強する作用がある。
- ◎スレオニン……………成長を促進し、肝臓に脂肪がたまるのを防ぐ。
- ◎ヒスチジン……………神経機能を補助的にサポートする。←子どもの場合は体内で合成できない
- ◎アルギニン……………成長ホルモンの合成に関与する。←子どもの場合は体内で合成できない

## ★ 参考に >>> 食事で疲れをとる ★

食べ物には必ず、栄養素が含まれており、どれもが健康な体をつくる源になっています。

**抗疲労に有効な五大栄養素**をバランスよくプラスしましょう。

### 疲労に対抗できる栄養素

- ・代謝のサポート役…**ビタミンB1**と**α-リポ酸**  
→うなぎ、かつお ナド(ビタミンB1)  
→じゃがいも、トマト ナド(α-リポ酸)
- ・脂肪の分解を促す**パントテン酸**  
→豚のレバー、子持ちかきい など
- ・分解物をエネルギー回路に運ぶ **L-カルニチン**  
→ラム肉、かつお ナド
- ・TCA回路(体を動かすエネルギーを作るシステム)をスムーズに動かす**クエン酸**  
→レモン、グレープフルーツ ナド
- ・栄養をエネルギーに変える**コエンザイムQ10**  
→牛乳、いわし ナド
- ・活性酸素を除去する**イミダゾールジペプチド**  
→かつお、まぐろ、鶏胸肉 ナド