

成長期に特に大切な栄養素 “カルシウム”

「もっと背が高くなりたい！」と願っているジュニアアスリートは多いと思います。実は身長は、遺伝的な影響を大きく受けるとも言われていますが、成長期から20歳ごろにかけては骨量が最も増える時期です。丈夫な骨を作るために、成長期にカルシウムを毎日補給することが大切です。

●背を伸ばす食べ物はありますか？

これを摂取すれば、必ず背が伸びると「保証できる」食品や栄養素は、残念ながらありません。でも、骨を強くするための栄養素“カルシウム”を積極的にとることは、成長の一助になります。陸上競技に励んでいる皆さんは、スポーツをしていない人よりも、汗を多くかきます。カルシウムは汗の成分でもあるので、不足しないようにしましょう。

●多くとりすぎても、全ては吸収されません！

カルシウムの吸収率がいちばん良いのは牛乳です。しかし実は25～30%程度しか吸収されません。またとりすぎると吸収率は低下します（耐受上限量2500mg/日：18歳以上）。下表の推奨量や、右側のカルシウムを多く含む食品を参考に、毎日適量をとりましょう。

年齢	男子	女子
10-11歳	700mg/日	750mg/日
12-14歳	1,000mg/日	800mg/日

日本人の食事摂取基準2020年版

●骨を太く・強くするための食品

以下に代表的な食品を紹介します。魚・大豆製品・野菜は、おかず（主菜や副菜）でしっかりと食べましょう。乳製品は、補食としてもおすすめです！

【カルシウムを多く含む食品】

牛乳	ヨーグルト	プロセスチーズ	木綿豆腐	小松菜のおひたし
コップ1杯 (200ml)	カップ1個 (80g)	20g	100g	小鉢1杯 (60g)
220mg	96mg	126mg	93mg	102mg

日本食品標準成分表2020年版

【カルシウムの吸収を助ける食品】

ビタミンDとビタミンKは骨形成に必要な栄養素です。カルシウムの多い食品と一緒に積極的に摂りましょう。

〈ビタミンDを多く含む食品〉

- ・鮭
- ・サンマ
- ・ちりめんじゃこ
- ・きくらげ



〈ビタミンKを多く含む食品〉

- ・納豆
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・鶏もも肉

