

—メディカル・コラム—

スポーツ時の栄養：じょうぶな骨をつくる 骨とカルシウム

骨密度という言葉聞いたことがあると思います。骨密度とはどのくらい骨の中に詰まっているかを表します。骨密度の数値が高いほど骨の中身が詰まっているということになります。

アスリートはけががいつもとなりあわせです。けがの中でも骨折が多くみられ、なおるまでに時間がかかります。そこで、じょうぶな骨を作ることが大切です。

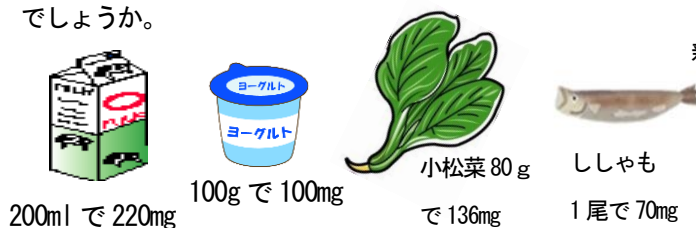
じょうぶな骨をつくる



骨は運動と食事ですべてつよくなります。骨は運動によって増加します。また、骨はカルシウムとたんぱく質、ビタミンDを材料にしてつくれます。カルシウムやたんぱく質は骨をつくる材料になる以外に、筋肉を動かすときにも使われる大事な栄養素です。

骨量が増加する時期は成長期です。その成長期にカルシウムを摂取して骨密度を高めておく必要があります。のために、カルシウムとたんぱく質、ビタミンDをたくさん含む食品を意識して毎日の食事に取り入れましょう。

成長期にはカルシウムは1日600mgから1000mg必要です。では、どのような食品にカルシウムが含まれているでしょうか。



カルシウムとって？ チェックしてみよう！

	質問項目	はい	いいえ
1	コップ1杯(200cc)の牛乳をほぼ毎日飲む		
2	ヨーグルトやチーズを週に2~3回以上食べる		
3	豆腐、納豆、生揚げ、高野豆腐等を2日に1回は食べる		
4	みそ汁をほぼ毎日飲む		
5	小魚を週に2~3回は食べる		
6	青菜(ほうれん草、小松菜、菊菜、春菊、チンゲン菜等)を毎日食べる		
7	のり、ひじき、こんぶ、切り干し大根等を週に1回は食べる		
8	卵を1日1回は食べる		
9	どちらかといえば肉料理より魚料理が多い		
10	キャベツ、大根、白菜、きゅうり、かぶ、玉ねぎ、ねぎなどの野菜をよく食べる		

「はい」が8個以上:◎
大変すばらしい!!、

「はい」が5~7個:○
もう一歩!、

「はい」が4個以下:△
がんばろう!

バランスよく食べる

下の図はいつも皆さんに紹介している「スポーツ選手の食事の基本形」です。この図は、スポーツ選手が健康で競技を続けるために必要な食事の組み合わせを示しています。図に示すように、主食、主菜、副菜2品、牛乳・乳製品、果物をそろえることでスポーツ選手にとってのバランスの良い食事になります。給食のない日も牛乳をしっかりとり、不足しないよう心がけましょう。

骨折しにくい体づくりのためには、バランスだけでなく3食しっかり食べることが大事です。また、適度に太陽の日差しを浴びることで、ビタミンDが体の中でつられ、カルシウムの吸収がよくなります。



(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト

参考文献：

基礎から学ぶ！スポーツ栄養学、鈴木志保子著、ベースボールマガジン社、2008年
親子で学ぶスポーツ栄養、柳沢香絵・岡村浩嗣著、八千代出版、2013年
(青森県立保健大学 吉岡美子 (スポーツ栄養士))