

おしゃべい食卓

第3号
2006年3月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

身長を伸ばしたい人ー 1人の指し手

子どもの健全な発育にとって、食事、睡眠、運動の三つが特に重要です。これらが上手に体に作用すると身長が伸びるので。

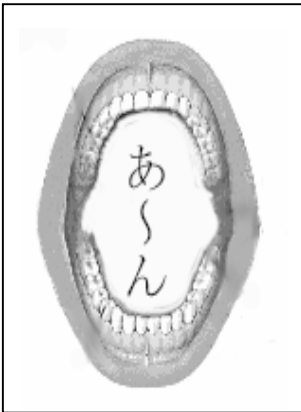
まず、食事ですが、身長を伸ばすためには、これさえ食べていれば大丈夫といった単一の食品はありません。たんぱく質、炭水化物、脂肪、ビタミンC、カロチン、無機質(カルシウム)の六つの基本食品群をバランスよく食べることが必要です。

次に睡眠です。“寝る子は育つ”といいますが、これは科学的に正しい事実です。子どもの成長に重要な成長ホルモンは、昏間起きている時よりも、夜寝ている時の方が多く分泌されます。睡眠が途中で妨げられたり、睡眠時間が短かったりすると、成長ホルモンの分泌が悪くなり、身長の伸びも悪くなる可能性があります。子どもの正常な身長増加には、規則正しい生活リズムが、非常に大切です。それから、運動の重要性についてです。骨に縦方向に圧力がかかる運動が身長を伸ばすには適しています。具体的には、ジョギング、なわとび、ダンスなどです。適度な運動は熟眠をもたらし、成長ホルモンの分泌を促します。また、十分に体を動かすと食欲が増し熟眠できます。そうすると、翌朝スッキリと目覚め、朝食もしっかり食えることができるのです。過度の運動は、逆効果です。

最後になりましたが、食事、運動、睡眠に問題がなくても、愛情がなければ子どもは育ちません。精神状態が不安定になると、身長の伸びは悪くなります。身長増加には情緒の安定が大切なのです。愛情不足や情緒の不安定によって脳下垂体から分泌される成長ホルモンの量が減ってしまいます。また、情緒が不安定だと食欲がなくなったり、睡眠が浅くなったりしますので、これらの影響も加わって身長の伸びが悪くなります。“両親が夫婦ゲンカばかりしている”と、子どもの身長は伸びなくなる”と言われていきます。子供の成長を願って、ご両親の十分なビタミンE(愛)を子供たちにあげてください。

第1回 なるほど探検隊

今回は、口の中を探検してみたいと思います。まずは、鏡の前に座り、口を大きく開けてみてください。



きれいに並んだ白い歯が見えますか？歯並びが悪い、虫歯があったら要注意です。

では、歯の形を見てください。いろいろな形の歯がありますね。

一番前にある歯が、切歯といひます。上下合わせて8本です。

平たい形をしているのは、野菜を切るためです。

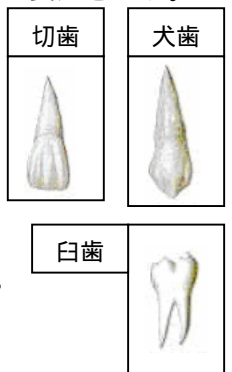
その横にあるとがった歯が犬歯です。上下合わせて4本です。

とがった形は、肉を引き裂くためです。

一番奥の臼型をしているのが、臼歯です。上下合わせて16本です。

米(ごはん)をすりつぶすためです。

みなさんは、この歯の特徴を生かした、食事をとられていますか。



医食同源

最近、マンシヨンの耐震強度不足が問題になっています。外見上立派なマンシヨンが、地震が起ると簡単に壊れてしまうのです。そんなマンシヨンに住んでいると考えただけで、背筋も凍ります。

では、私たちの体はどうでしょうか。体を支えている器官は、骨になります。背骨も椎体という骨で出来ています。骨が弱くなった状態を骨粗鬆症といひます。骨が弱くなると、軽微な外力によって骨折を起こす可能性があるのです。骨粗鬆症になったら治療をすればよいと考えている人はいませんか。骨量は、三〇歳まで増えて、その後は、減少していきます。三〇歳過ぎから、骨量を増やすことは難しいのです。身長が伸びる時期に、十分な栄養をとり、丈夫な骨をつくりましょう。将来、体の耐震強度問題が起らないように、今からの予防が大切です。ピンと伸びた骨折しない強い背骨をつくりましょう。