

ボナペティ Bon appetit

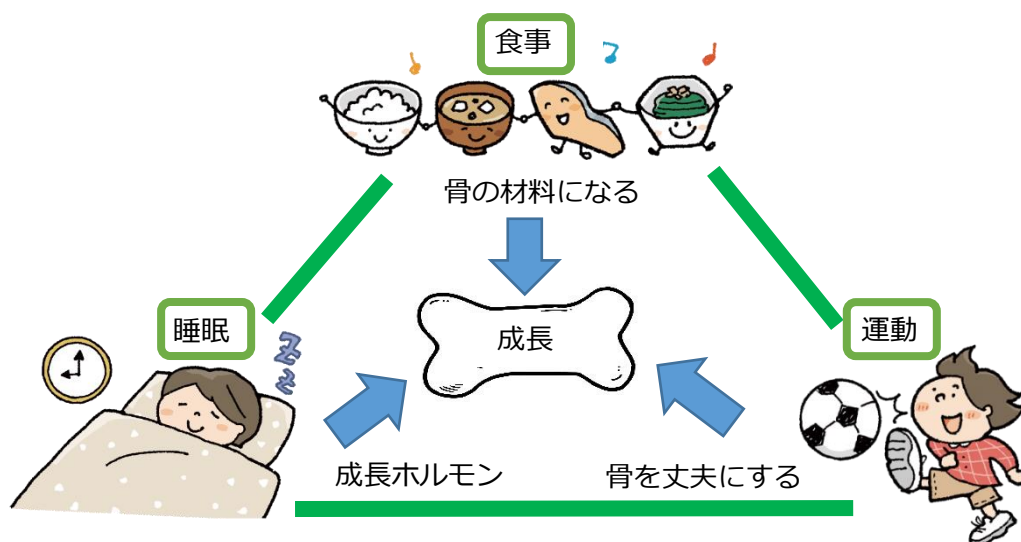
No.3



身長を伸ばしたい！そんなあなたへ

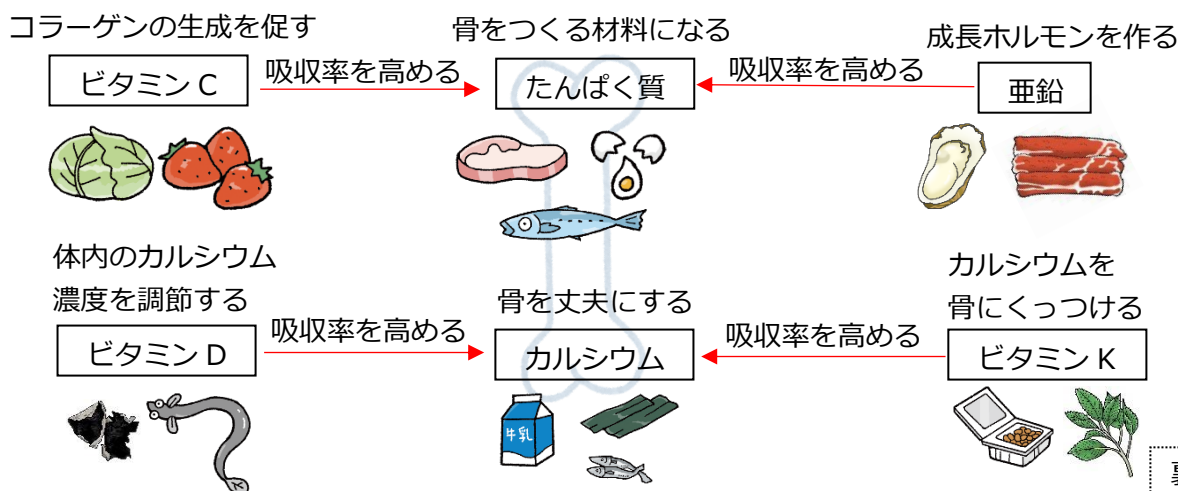
5月の保健だよりで4月に行われた身体測定の結果を紹介しました。2年生の女子は、全国平均と比べて少し小さい傾向にあったようです。今回は、身長を伸ばすために生活面で気を付けると良いことを紹介します。

身長が伸びるメカニズム



私たちの体は主に眠っている間に脳から成長ホルモンが分泌され、骨の成長が促されます。成長ホルモンは空腹時に分泌されるため、夕食は寝る3時間前までに食べ終わることを目指しましょう。ただし、このとき成長ホルモンが十分に分泌されても、骨の材料となる栄養素がなければ、骨は伸びません。食事で骨の材料となるたんぱく質やカルシウムなどをしっかりと摂ることが必要になります。また、適度な運動は骨密度を高めます。身長を伸ばしたい人はこの3つの要素に気を付けた生活を送りましょう。

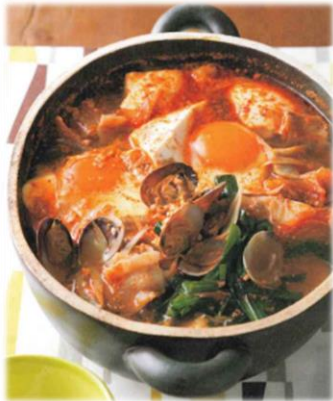
骨の成長に関わる栄養素



スタミナアップ！簡単レシピ

リクエストにお応えて、骨の成長を助ける栄養素がたっぷり入ったスタミナアップレシピを紹介します。

スンドゥブ風チゲ



スンドゥブチゲは韓国の豆腐を使った鍋料理です。

【材料 (4人分)】

- ・絹ごし豆腐…1丁 (300g)
 - ・あさり…200g
 - ・ごぼう…1本 (100g)
 - ・白菜キムチ…120g
 - ・豚バラ薄切り肉…80g
 - ・にら…1/2束
 - ・もやし…1袋
 - ・にんにく…1かけ
- A

 - ・水…カップ4
 - ・鶏がらスープの素…小さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1と1/3
 - ・一味唐辛子…適量
 - ・ごま油…大さじ1
 - ・白ごま(すり)…大さじ4
 - ・卵…2個

【作り方】

- ①あさは砂出しをし、殻をこすり合わせて洗う。もやしは好みでひげ根を取る。ごぼうはさがきにし、水に5分ほどさらす。
にんにくは薄切り、キムチはざく切り、豚肉とにらは3cm幅に切る。
- ②なべにごま油を熱し、にんにくと豚肉を炒める。
- ③ごぼうを加えて油が回るまでさっと炒め、Aとあさを加える。
- ④煮立ったらアクを取り、キムチを加えて5分ほど中火で煮込む。
- ⑤豆腐を大きめのスプーンですくい入れる。
- ⑥卵を割り入れてひと煮立ちさせ、ごまとにらを加えて火を止める。

この本がおすすめ

主婦の友社
子どもの身長
ぐんぐんメソッド

エネルギー 295kcal たんぱく質 16g ビタミンD 1.1μg
 ビタミンK 47μg ビタミンC 12mg カルシウム 238mg
 亜鉛 2.3mg 食塩相当量 2.5g

中学生が1日に必要な栄養量

	たんぱく質	ビタミンD	ビタミンK	ビタミンC	カルシウム	亜鉛
男子	50g	8μg	140μg	85mg	850mg	9mg
女子	45g	9.5μg	170μg		700mg	7mg

日本人の食事摂取基準 2020 より抜粋

イベント紹介

今週末(6月18日・19日)に常滑市の愛知県国際展示場で第17回食育推進全国大会 in あいちが開催されます。入場無料ですので、ぜひご家族でお出かけください。

詳細はホームページをご覧ください。

第17回食育推進全国大会

検索 🔍