

骨 生活リズムで パワーアップ



健康な骨をつくるには、骨の基礎が作られる成長期の過ごし方が重要だということをご存知ですか？
本講座では、小学生～中学生のお子さんと、その保護者の方を対象に、日常生活習慣の中での“骨づくり”を考えました。



講師の西本先生は、山口市のケーブルテレビの番組等へのレギュラー出演や講演など、食育の普及を目指した活動を精力的に行われています。

最初に骨密度を測定して、現在の骨の状態を確認します。

「大人になってからでは遅い」と言われる骨づくり。骨量が増える成長期にこそ、40年先、50年先を考えた予防対策が重要になります。



栄養

講話と調理実習『食事で骨パワーアップ』

講師：やまぐち食育くらぶ 西本 葉子（食育指導士・食生活アドバイザー）

丈夫な骨づくりのための食事について学びました。

「食事は人生の積み立て貯金」という西本先生。最初に、日々の食事からだが作られていること、また、口から入った食べ物が、どのように体内を巡っていくのかなどを、ご自身のキャラクター「うっきー」の人形や紙芝居を使って、子ども達にわかりやすく説明していただきました。

次に、食事での骨づくりをするためのポイントについてお話しいただきましたので、ご紹介します。

骨UP Point

- ◎骨を強くする食べ物を摂る
- ◎カルシウム泥棒に注意！
- ◎大豆でカルシウム流出を防ぐ

骨や歯を作るカルシウムを多く摂るために、牛乳や乳製品、骨ごと食べる魚や小松菜等の葉物野菜に多く含まれます。

白砂糖と食品添加物はカルシウム泥棒！多量に摂り続けると、体内からカルシウムが失われます。

カルシウムが不足すると、骨からカルシウムが溶け出しますが、大豆に含まれる「イソフラボン」がそれを予防！



講話に続き、骨を強くする食材を使って、カルシウムたっぷりの骨太レシピを作りました。

簡単に作れる献立なので、お母さんのアドバイスを受けながら、子どもたちも積極的に調理に取り組んでいましたよ。

新陳代謝を繰り返して、絶えず生まれ変わっている骨。上記ポイントを参考に、みなさんも日々の食生活を見直してみてもいいかですか？



献立

じゃこチーズ焼きおにぎり
青菜の豆乳ミルク味噌スープ
ごぼうのキンピラ
トマドレ サラダ

運動

講話と運動実技『楽しく動いて骨パワーアップ』

講師：山口県健康づくりセンター 佐伯 義明（健康運動指導士）

遊びの中で骨を強く！
について学びました。



骨は物理的な刺激が加わると、強さを増すことをご存知ですか？骨パワーアップには、食事だけでなく適度な運動も欠かせません。

そこで、午後は当センターの健康運動指導士が、子ども達の“遊び”の中での骨づくりについて、講話と運動実技を行いました。

講話では、骨のしくみとその役割について、ひざの模型を使ってわかりやすく説明しました。運動により筋肉が動き、骨への衝撃が加わることで、骨が丈夫になるという話の時には、実際に自分の体を触って確認しながら、理解を深めていただきました。



講師の「もし骨がなかったらどうなる？」の問いかけに、「クラゲ！！」という元気な返事が！



実技では、遊びの中でできる全身を使った運動を行いました。身近にあるボールなどを使った運動に、親子で声をかけあいながら、楽しまれていました。もしかしたら、次の日、筋肉痛になったお母さんもおられるかもしれませんね。

最近、家の中で過ごす子ども達が増えているようですが、外遊びやスポーツ等で体を動かすことで、体のバランスを保ったり、すばやく動く能力が身につくとともに、骨の成長にとっても重要であることが理解していただけたと思います。

説明する講師に、子どもたちから高いレベルの運動を求めるリクエストもでて、大いに盛り上がりました。



今回は、小学1年～6年までの10名のお子さん達にご参加いただきました。子ども達にとっては、講話が少し難しかったようですが、丈夫な骨をつくるためには、「バランス良く食べる」「体をよく動かす」ことの大切さが理解できたようです。

参加者のみなさんの声

～ご参加ありがとうございました～

お母さんの感想

将来を見越しての体づくりの大切さに気づくことができました。子どもと向き合って運動できたことがよかったです。体を動かすことの楽しさ...機会を見つけて運動したいと思います。

これからやってみようと思うこと (お子さんの感想)

体を動かしてたくさんごはんを食べる。たんさんやおかしを少なくする。今日やったボールあそび。