

子どもの成長を促すための 食事と生活習慣

監修／帝京大学医学部小児科 児玉浩子 先生

お子さんの身長を伸ばすために、成長ホルモンは欠かすことができません。
また、成長には、この他にも日常生活のさまざまな心がけが影響します。
ここでは、①栄養、②睡眠、③適度な運動についてお話しします。



1 栄養—まずはバランスのとれた食事が一番です



積極的に摂りましょう

● タンパク質

身長を伸ばすために最も重要な栄養素はタンパク質です。タンパク質の成分であるアミノ酸のいくつかは、成長ホルモンの分泌を促す働きがあります。タンパク質は、肉、魚、卵、乳製品、大豆などに多く含まれています。これらの食品をまんべんなく組み合わせて摂ることが、体の中でタンパク質を効率よく利用することにつながります。

タンパク質が多く含まれている食品

1日に必要なタンパク質の量(推奨量)

	男性	女性
3~5歳	25g	25g
6~9歳	35~40g	30~40g
10~14歳	50~60g	50~55g
15~17歳	65g	50g
18歳以上	60g	50g

日本人の食事摂取基準(2005版)より引用



マグロ赤身
1人前 80g(21.1g)



木綿豆腐
1/3丁 約100g(6.6g)



鳥ささみ焼き
2本 約80g(21.8g)

()は含有量

五訂増補 日本食品標準成分表より計算

アトピー性皮膚炎の子どもに対して卵や牛乳などを食べさせないようにしている場合がありますが、極端な食事制限は、子どもの成長不良を招く危険があります。食事制限を行う場合は、栄養不足とならないよう医師とよく相談のうえ行ってください。

● カルシウム

身長を伸ばすにはカルシウムと思いがちですが、カルシウムをたくさん摂ったら身長が伸びるわけではありません。むしろ骨を丈夫にする栄養素です。日本人では不足しがちです。1日に必要なカルシウム量は年齢によって違いますが、身長が伸びる思春期が最も多く、高校生の男子では成人の1.5倍ものカルシウムが必要とされています。将来、骨粗しょう症にならないためにも、子どもの時にしっかりカルシウムを摂りましょう。

1日に必要なカルシウムの量(目安量)

	男性	女性
3~5歳	600mg	550mg
6~9歳	600~700mg	650~800mg
10~14歳	950~1,000mg	850~950mg
15~17歳	1,100mg	850mg
18歳以上	650~900mg	600~700mg

日本人の食事摂取基準(2005版)より引用

カルシウムが多く含まれている食品



牛乳
1杯 約210g(231mg)



桜えび
1食分 約3g(60mg)



小松菜
1食分 約10g(17mg)

()は含有量

五訂増補 日本食品標準成分表より計算

● 亜鉛

亜鉛は子どもの成長に非常に大事な栄養素で、味覚を正常に保つ働きもあります。亜鉛が不足すると身長伸びが悪くなったり、食欲不振の原因にもなります。

1日に必要な亜鉛の量(推奨量)

	男性	女性
3~5歳	6mg	6mg
6~9歳	6~7mg	6mg
10~14歳	8~9mg	7mg
15~17歳	10mg	7mg
18歳以上	8~9mg	7mg

日本人の食事摂取基準(2005版)より引用

亜鉛が多く含まれている食品



カキ
大2個 30g(4.0mg)



うなぎの蒲焼き
1串 約100g(2.7mg)



豚もも肉焼き
1人前 約100g(3.1mg)



ホットココア
1人前 ココア6g、さとう15g、
牛乳150g(1.0mg)



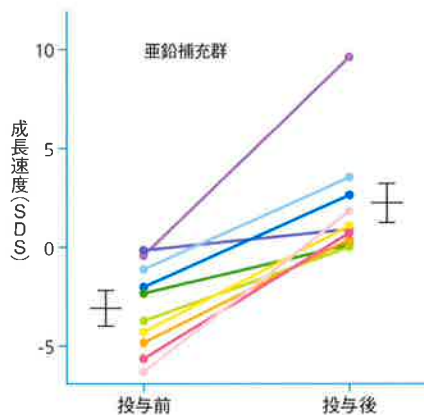
プロセスチーズ
1枚 10g(0.3mg)



納豆
1パック 約40g(0.8mg)

()は含有量
五訂増補 日本食品標準成分表より引用

日本人低身長の小児への亜鉛投与の効果



対象: 思春期前の低身長の小児21例

方法: 10例に硫酸亜鉛5mg/kg/日を6ヵ月使用、11例は未治療

結果: 亜鉛補充群の成長速度は有意に増加した($p < 0.01$)。

Nakamura T, et al. J Pediatr 123: 65-69, 1993

摂りすぎには注意しましょう

● 糖 分

糖分の摂りすぎは成長ホルモンの分泌を抑えてしまいます。特に、清涼飲料水には予想以上の糖分が含まれており、知らないうちに糖分を摂りすぎてしまっている場合がありますので、注意しましょう。



● ヨウ素

ヨウ素は甲状腺ホルモンの元になる大事な栄養素の1つですが、摂りすぎると(1日3mg以上)、かえって体の中の甲状腺ホルモン量が低下します。甲状腺ホルモンは骨の成長や全身の新陳代謝を活発にするホルモンで、不足すると成長が悪くなります。インスタント昆布だしやインスタント食品には多くのヨウ素が含まれているので、摂りすぎに注意が必要です。

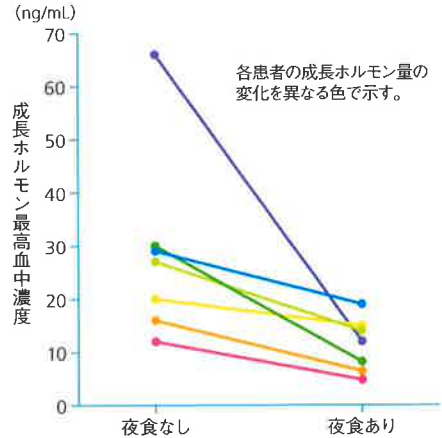
2 よい睡眠が成長を促します



昔から「寝る子は育つ」といわれていますが、それは成長ホルモンが熟睡中に最も分泌されるため、毎日十分な睡眠をとることは成長を促すためにとても重要です。

なお、寝る前に夜食を摂ると成長ホルモンの分泌が抑えられるので、控えたほうがよいのですが、どうしてもお腹が空いて眠れない場合には、タンパク質の多い夜食を心がけましょう。

夜食が睡眠中の成長ホルモン分泌に及ぼす影響



対象：低身長の小児7例(成長ホルモン分泌正常)

方法：寝る前2時間以内に夜食を食べた場合と食べなかった場合の睡眠中の成長ホルモン濃度を比較した。

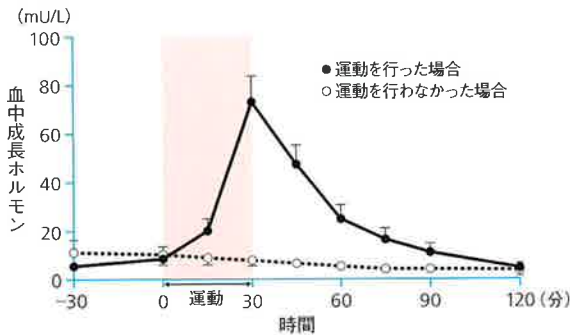
結果：睡眠中の成長ホルモン濃度は、夜食を食べずに寝た場合のほうが食べて寝た場合よりも高かった。

Kodama H, et al: Clin Pediatr Endocrinol 5: 79-81, 1996

3 適度な運動は成長ホルモンの分泌を促進します

適度な運動は成長ホルモンの分泌を促します。また、食欲の増進や熟睡にもつながるので、なるべく外で遊ぶなどして運動をする習慣を身に付け、適度な運動を心がけましょう。

運動と成長ホルモンの分泌の関係



対象：成人男性17例

方法：サイクリング運動を30分行った場合と行わなかった場合の血中成長ホルモン濃度変化を比較した。

結果：サイクリング運動を行った場合は、血中成長ホルモン濃度が増加した。

Wallace JD, et al: J Clin Endocrinol Metab 84: 3591-3601, 1999.