



GoForward Class

「身長を伸ばす」には カルシウムをとろう

バスケットボールやバレーボールをしている選手で、身長を伸ばしたいと思っている人は多いでしょう。そのために必要なのはカルシウム！10代のうちに骨の密度を高めておくためにも、効率的にカルシウムを摂取できるメニューを作りましょう。

カルシウム ×
コラーゲンで
吸収率が高まる

身長を伸ばすためには、骨を固める成分であるカルシウムをとることが大切です。カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐などに含まれています。またゼラチンや骨を煮込んだスープなどに含まれるコラーゲンは、骨にカルシウムをつける役割を果たすので、一緒にとるとよいでしょう。骨の成分となるたんぱく質や、コラーゲンの吸収率を上げるビタミンCを摂取することも効果的です。食事をする際には積極的にとるよう心がけてください。

この食材をチェック！

カルシウム

チーム・小松菜・牛乳
豆腐・豆乳・ワカメなど

ビタミンC

さくらんぼ・イチゴ
キウイ・バナナなど

コラーゲン

ゼラチン・鶏手羽先
ミミガー・鶏ガラなど

たんぱく質

豆腐・卵・鶏肉
豚肉・牛肉・納豆など



2024-06