

甘いものは 背を奪う

砂糖を摂りすぎると、尿中にカルシウムが流れ出てしまう。
また、ビタミンが代謝に使われてしまう。



👉 よく飲む炭酸飲料には、スティックシュガー 約10本以上も入っている。
(ちなみに血糖値が急上昇するため、飲めば飲むほど眠くてだるくなる…)
●身長伸ばしたい人は、お茶か牛乳・豆乳に変えてみては？

ジャンクフードは 背を奪う

インスタント食品に含まれる添加物により、尿中にカルシウムが流れ出てしまう。
また、成長ホルモンの分泌を妨げてしまう。
(ちなみに髪にもよくない)



●身長によい間食…チーズ、ヨーグルト、ちくわ、ゆで卵、枝豆、魚肉ソーセージ、小魚、キウイ、バナナ、みかん、アーモンド、クルミ等

身長伸びるにはどうしたらいい？



参考・引用

「中高生の身長を伸ばす7つの習慣」佐藤智春、黒川伊保子(主婦の友社)

「すごい身長の伸ばし方」田邊雄(KADOKAWA) 📖 2冊とも本校図書館にあります

朝食抜きは 背を奪う

身長伸びるための材料は、「タンパク質」、「カルシウム」、「ビタミン」。
この3つを毎食、食べる。 ↓ 保健委員が選んだ食品



- タンパク質 … 最重要。迷ったら卵！
10代は1日3個食べてOK
- カルシウム … 牛乳、乳製品、豆腐、納豆
- ビタミン … 一番忘れがち、野菜や果物

寝不足は 背を奪う

男の勝負は13～17才。(個人差あり)
この間にどれだけ睡眠がとれたかが大事。
特に、最初の90分が超重要。



エナジードリンクは身長にとってはよくない。
(ちなみに体重50kgの人が、エナジードリンクを1日2本飲むと安全量オーバーです)

やるべきことはとてもシンプル「食事」「睡眠」「運動」です

	男子	身長	女子
1年	167.4 (168.6)		153.8 (157.1)
2年	168.0 (169.9)		156.1 (157.7)
3年	169.4 (170.8)		157.5 (158.0)

碧工生の 体格平均値

()内はR6の全国平均値です

理想体重 = $22 \times \text{身長} \times \text{身長}$
(例: $22 \times 1.75\text{m} \times 1.75\text{m} = 62.8\text{kg}$)

	男子	体重	女子
1年	60.0 (59.0)		51.8 (51.1)
2年	58.8 (60.5)		53.7 (52.0)
3年	64.0 (62.2)		54.9 (52.5)