

身長を伸ばすためには

皆さんの中には「もっと背が高くなりたい！」という人も多いと思いますが、背を伸ばすためにはどうしたらよいのでしょうか？

身長を伸ばすには食事・睡眠・運動の3つが基本となります。適度な運動をすると成長ホルモンが分泌しやすくなり、食欲も出て夜もよく眠れるようになります。

身長を伸ばすためにこれさえ食べれば大丈夫といった単一の食品はありません。食品には「6つの基本食品群」があります。

- 1群 筋肉・爪・皮膚・髪の毛などを作るたんぱく質（魚・肉・卵・豆・豆製品）
- 2群 身体の調子を整え、骨や歯を作る無機質・カルシウム（牛乳・乳製品・海藻・小魚）
- 3群 皮膚や粘膜の保護をするカロチン・ビタミンC（人参・かぼちゃ・ほうれん草などの色の濃い緑黄色野菜）
- 4群 身体の各機能の調整し、抵抗力を高める無機質・ビタミンC（大根・玉ねぎ・果物などの淡色野菜）
- 5群 身体を動かすエネルギー源の炭水化物（穀類・芋類・砂糖）
- 6群 身体や体温の元になる「エネルギーの元」をつくる脂質（油脂類・脂肪の多い食品）

というように6つに分かれています。いろいろな物をバランスよく食べるのが基本ですが、特に1群と2群が不足すると身長の伸びに影響があります。たんぱく質は成長ホルモンの分泌を促す働きがあります。

現在の日本人の20歳の平均身長は男性171.5cm、女性158.6cmですが、戦前の1935年頃では男性162cm、女性150cmでした。昔と比べて日本人の平均身長が伸びたのは、いろいろな食品を食べるようになり、それに伴ってたんぱく質の摂取が増えたからと考えられます。

しかしここ数年、日本人の身長の伸び幅が少なくなってきたのは、何でも好きなものが食べられるようになって選り好みや好き嫌いをするようになり、嫌いというだけで栄養のある物を食べなくなったからだと言われています。

「身長は二十歳（はたち）の朝めし前まで伸びる」という都市伝説もあるように、牛乳をたくさん飲めばいいんじゃないか？とかではなく、まんべんなく何でも食べるようにして、適度な運動をし、よく眠り、高身長を目指して努力してみてください。