

うんどう えいよう かんが
運動と栄養について考えよう!!

食べ物^{た もの}は、みなさんの体^{からだ}をつくるもとになり、生きていくためのエネルギーになるため、「何をいつ、どう食べる^た」かは、健康^{けんこう}を維持^{いじ}するためにとっても大切なこと^{たいせつ}です。

また、運動^{うんどう}をすることが、摂取^{せつしゆ}した栄養^{えいよう}をフル活用^{かつよう}するために欠かせないことも、さまざまな研究^{けんきゆう}でわかってきました。



わたしたちの体は、身長が伸びたり、体重が増えたりするとき
 だけに、新しい部分^{あた}が作^{つく}られているわけでは^なありません。体^{からだ}の
 中^{なか}で、たえず^{ぶんかい}分解^あされ、新^あしく作^{つく}り直^{なお}されています。成^{せい}長^{ちよう}期^きのみ
 な^{えい}さんが栄^{えい}養^{よう}バ^らンス^のの偏^かった食^{しょく}事^じを続^{つづ}けていると、新^あしく
 体^{からだ}を作^{つく}り出^だす物^ぶ質^{っしつ}が不^ふ足^{そく}してしま^うた^ため、体^{からだ}の成^{せい}長^{ちよう}に大^おきな影^{えい}
 響^{きよう}を^あた^たえます。

**ひ ふ さいぼう
皮膚の細胞**

やく かげつ
約1ヶ月くらいで
あたら さいぼう
新しい細胞になる



**ほね
骨**

ぜんぶい か
全部入れ替わるのに、2年~2年半
ねん ねんはん

**きんにく
筋肉**

かげつ のこ
1ヶ月に60%。残りの40%は
やく い か
約200日で入れ替わる

けんこう からだ つく
健康な体を作るためには、

うんどう たいせつ
運動することがとても大切です。③

うんどう さいぼう
運動することで、細胞を

つく
作りかえるリズムをととの
えてくれます。ですから、

ふだんから、たんじかん うん
短時間でも運

どう からだ つか
動をしたり、体を使った

あそ からだ うご
遊びをしたり、体を動かす

じかん つく ところ
時間を作るように心がけ

ましょう。

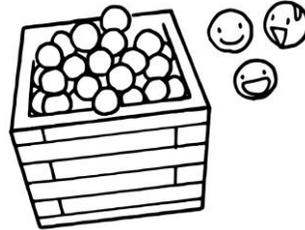


★クイズ★

からだ せいちょう かんけい ほね
体の成長にとっても関係のある骨についてのクイズです!!

④

ほね
骨をじょうぶにするためには、カルシウムを含む食品を
たくさん^た食べるだけでよい? ○か×か?



こた
答え ×

ほね ざいりょう ほね どだい しつ きゅうしゅう たす
骨の材料となる「カルシウム」、骨の土台となる「たんぱく質」、カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」
ふく しょくひん いっしょ た ほね つく そと うんどう ほね しげき つた ほね
を含む食品を一緒に食べると、じょうぶな骨が作られます。また、外で運動をすることで骨に刺激が伝わり、骨をさら
にじょうぶにしてくれます。