

「身長を伸ばすには・・・」

今月は、みなさんの一番興味がある「身長」について調べてみました！日本人の平均身長はいろいろな統計が出されていますが、男性は172 cm前後、女性は158 cm前後となっています。ここ10年はほとんどこの数字から変化がないと言われています。



☆身長を伸ばすのに重要な3つの要素

1 「睡眠」

- ★ 「寝る子は育つ」と言われるように睡眠が大きく関係しています。身長を伸ばすために大切な「成長ホルモン」は、睡眠初期の眠りの深い時に多く分泌されます。“身長を伸ばす = 骨を伸ばす”ということなので、質の良い睡眠を取って骨を伸ばしましょう。

《 睡眠の工夫 》

- ① **朝起きたら朝日を浴びる。** → 体内時計をリセットして睡眠のリズムを整えてくれます。
- ② **寝る前にゲーム(DS等)をしない。** → 神経が高ぶって寝付きが悪くなります。
- ③ **間接照明を使ってみる。** → 寝る1時間位前から部屋の明かりを暗くして電気スタンドだけに見ましましょう。やわらかい光が心地よい眠りをさそいます。
- ④ **ハチミツ入りのホットミルクを飲む。** → 牛乳には、セロトニンという、睡眠に導いてくれる成分が含まれています。ただし、寝る直前ではなく、30分位前がよいそうです。



2 「栄養」

- ★ なんとと言ってもバランスのとれた食生活です。特に、身長の成長のためには、**たんぱく質・カルシウム・亜鉛・マグネシウム**が必要です。

☆たんぱく質は、肉や魚、卵、豆腐、**納豆**、乳製品などに多く含まれています。(骨が伸びるためには、たんぱく質が必要です。)

☆カルシウムは牛乳が有名ですが、実は**納豆**などの大豆やわかめなどの海産品、野菜にもたくさん含まれています。(骨を強くする働きがあります。)

☆亜鉛は、牡蠣や**納豆**、レバー、牛もも肉、ホタテなどに多く含まれます。(亜鉛が欠乏すると身長の伸びが鈍くなるそうです)

☆マグネシウムはアーモンドや木綿豆腐、**納豆**などに多く含まれています。(カルシウムだけ大量にとっていると、マグネシウムが骨から溶け出してしまおうそうです。カルシウムと同時にマグネシウムもしっかり摂取しましょう。)

こうして見ると、**納豆**ってすごい食品なんですね～！



3 「運動」

★ 運動は、骨の端のある「骨端線」に適度な刺激を与え、成長ホルモンを促します。

また、運動の中に「姿勢」という超重要項目があります。

授業中に猫背など変な姿勢になっていませんか？

猫背だと伸びようとする力を押さえつけるので、正しい姿勢を心がけましょう。



《 身長を伸ばすにはストレッチも効果的 》

*身長を伸ばすにはストレッチも効果があります。ストレッチによってゆがんだ骨格を矯正して本来の身長に戻すということです。

寝ている間にゆがんだ姿勢を整えるということ以外にも、呼吸を大きくすることによって新陳代謝をうながし結果的に成長ホルモンの分泌も増え、身長が伸びるという効果があるそうです。

ストレッチの方法

*「朝起きたとき」と「夜寝る前」に行うのが基本です。

【体を伸ばすストレッチ】

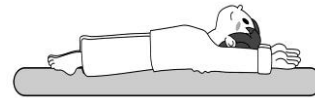
★ ゆがんだ姿勢を整え、呼吸を大きくすることで新陳代謝を促進させます。

① 天井を見て仰向けになり、両手を頭の上に伸ばし、両手を組んで両手の平を返して両手の甲を頭側に向ける。

このとき、手の先を見るように首を伸ばして、つま先をググッと伸ばす。

② 全身の力を自然に抜く。

③ ①、②を5回くりかえし。



【トンボ返しストレッチ】

★ ゆがんだ姿勢と背骨に加わった体重の圧力をほぐし、全身の関節と脊椎を矯正します。

① うつぶせになって全身の力を抜き、両腕を真横に広げ、指先を伸ばす。

② 両腕を横に広げた状態で、足をそろえたまま、つま先を伸ばして後ろにそり返る。そして、顎をあげ、首も伸ばす。このとき、両足も一緒に上げる。

③ また、①の姿勢にもどり、5回くりかえし。



⑨ このストレッチは背筋にかなり負担がかかるので、無理はしないでください。

「ストレッチ」は子どもだけでなく、大人にも効果があるそうです！ あきらめずにお試しあれ。

芸能人の身長（男性）

196cm	ダルビッシュ有	178cm	上地雄輔
194cm	コブクロ(黒田)	177cm	木梨憲武
187cm	アガールズ(田中)	174cm	世界のパ・アツ
186cm	速水もこみち	172cm	矢部浩之
183cm	小栗 旬	171cm	妻夫木 聡
181cm	松田翔太	170cm	ウツ瑛士
180cm	福山雅治	168cm	よゐこ濱口

芸能人の身長（女性）

182cm	しずちゃん	165cm	綾瀬はるか
178cm	石川亜沙美	163cm	宮崎あおい
174cm	和田アキ子	162cm	上戸 彩
171cm	藤原紀香	157cm	ベッキー
168cm	木下優樹菜	154cm	久本雅美
167cm	新垣結衣	152cm	a i k o
166cm	スザンヌ	150cm	山田花子