

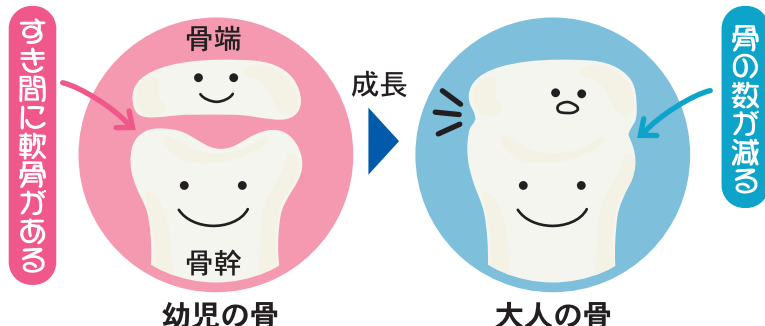
成長すると骨が減る？

人間の骨も新陳代謝が必要で、約3年で生まれ変わります。これは骨をつくる骨芽細胞と、骨を壊す破骨細胞が常に働いてつくり変えているからです。骨の新陳代謝は30代ごろまでは骨をつくる働きの方が大きく、30代以降は骨をつくる働きと骨を壊す働きが同じくらい、40代以降になると骨を壊す働きの方が大きくなり骨量は減っていきます。

では、骨をつくる働きの方が大きい成長期に骨の数が増えるのかといえば、そうではありません。骨の数は増えるどころか減るのです。

幼児の関節の骨は骨幹と骨端という部分が分かれていて、すき間には軟骨があります。骨の成長が止まるころにすき間の軟骨が骨に変わっていき骨幹と骨端がくっつきます。このため幼児の骨の数は305個くらいですが、大人になると200～206個に減っていくのです。

成長するのに減るというのは不思議ですね。



今が旬! スイカも食べて夏バテ予防

古くから漢方としても使われるスイカ。果肉の赤い部分にはリコピンやβカロテンが含まれており、抗酸化作用が期待できます。皮の白い部分に多く含まれるカリウムや、アミノ酸の一種のシトルリンには利尿作用があり、体内の毒素を出したり、むくみの解消に役立ちます。また、スイカの糖分は素早くエネルギーに変わるので、夏の疲れた身体へのエネルギー補給にぴったりです。皮の白い部分は、漬物や炒め物にするのがおすすめです。

最近ではさまざまな種類のブランドスイカが出ているので、食べ比べてみるのもいいですね。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。

— 食べてみたい! ブランドスイカいろいろ —

熊本県:大玉スイカ

ポピュラーなスイカ。甘くてシャリっとした食感。大きいものでは7～9 kgになる。



高知県:キラ坊

マダーボールと呼ばれる品種でラグビーボールのような楕円形のスイカ。皮が薄く甘味が濃厚。2～4 kgの小玉。



北海道:でんすけ

深緑色の表皮。黒光りして高級感があるので贈答用として人気。果肉はみずみずしくシャリっとした食感。



福井県:金福

福井県で開発された黄色い皮が珍しい小玉スイカ。柔らかい種のほぼ種なしスイカ。



群馬県:ひとりじめ

身が締まって甘く、みずみずしい。1人で一気に食べてしまうことから「ひとりじめ」と名付けられたそうです。

