

情報サイト

登録するだけで  
無料で情報をゲットできます。

# 「高校生のための コンディショニング」

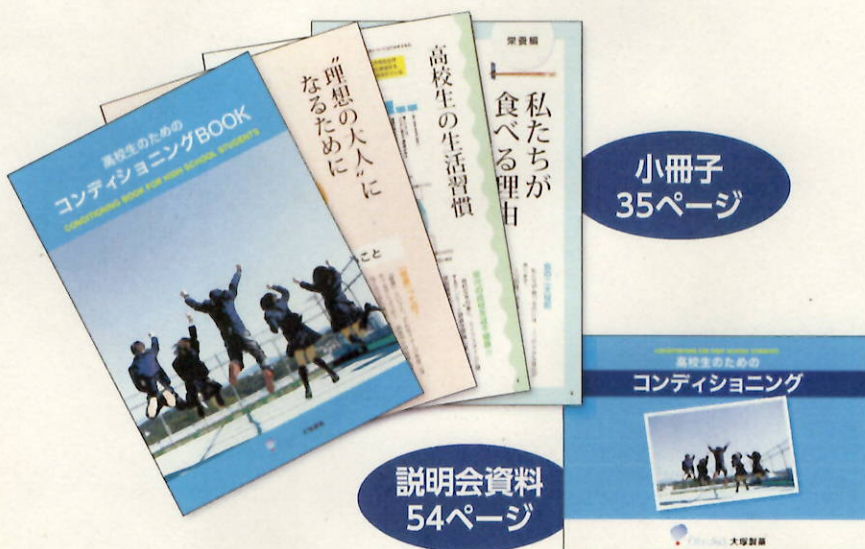


大塚製薬は全国の高校生が楽しく安全に充実した学生生活を送れるよう、  
運動・栄養・睡眠に関する様々な「コンディショニング情報」サイトを制作しました。  
高校生および教師・顧問・指導者、養護教諭、保護者の皆様にご利用いただける各種資料や  
WEBサイトをご紹介しますので、是非ご活用ください。

## 目指せ“文武両道”

健康=心身ともに良好であること

高校時代はなりたい自分、理想の大人になるために多くのことを学び、経験する大切な時期です。将来の夢を実現する上で欠かせない知識と健康的な身体作りを支える生活習慣のヒントを、冊子と説明会資料の2タイプでご用意いたしました。



小冊子  
35ページ

説明会資料  
54ページ

右記の資料は本サイトにて  
ID登録を行っていただくと、  
どなたでも全ページの閲覧、  
ダウンロードが可能となります



### 小冊子・説明会資料掲載内容

- “理想の大人”になるために ● 体内時計と生活リズム ● 高校生の生活習慣
- 栄養編** ● 私たちが食べる理由 ● カラダづくり&カラダを動かすために必要な五大栄養素 ● あなたに必要なエネルギー量は？ ● 栄養やエネルギーが不足するとどうなる？ ● 目指すべき食事とその量 ● 基本は「1日3食」 ● 朝食 ● 昼食 ● 夕食 ● 間食 ● 腸内環境を整える ● 水分補給の話
- 睡眠編** ● 私たちが眠る理由 ● 高校生の睡眠の質
- 運動編** ● 私たちが運動する理由 ● 運動の効果 ● 日頃から健康状態をチェックしよう

## ◆ 他にも、熱中症予防に関する情報を掲載

### 熱中症から カラダを守ろう

夏だけではない！  
年間を通じた対策を



教師・顧問・  
指導者・保護者の  
皆様へ

熱中症対策  
アドバイザー  
養成講座



【掲載資料は随時追加・更新予定です】

充実した学生生活に欠かせない 高校生のためのコンディショニング

情報サイト&ID登録はこちら▶

<https://www.otsuka.co.jp/nutraceutical/about/nutrition/sports-nutrition/timing/high-school-students.html>

