

CONDITIONING FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

高校生のための

# コンディショニング



Otsuka 大塚製薬

# C O N T E N T S

---

- 03 “理想の大人” になるために
- 04 体内時計と生活リズム
- 07 高校生の生活習慣

## — 栄養編 —

- 12 私たちが食べる理由
- 13 カラダづくり&カラダを動かすために  
必要な五大栄養素
- 15 あなたに必要なエネルギー量は？
- 16 栄養やエネルギーが不足するとどうなる？
- 17 目指すべき食事とその量
- 19 基本は「1日3食」
- 20 朝食
- 24 昼食

- 27 夕食
- 30 間食
- 33 腸内環境を整える
- 35 水分補給の話

## — 休養編 —

- 39 私たちが眠る理由
- 43 高校生の睡眠の質

## — 運動編 —

- 48 私たちが運動する理由
- 50 運動の効果
- 52 日頃から健康状態をチェックしよう

# “理想の大人” になるためのカラダづくり

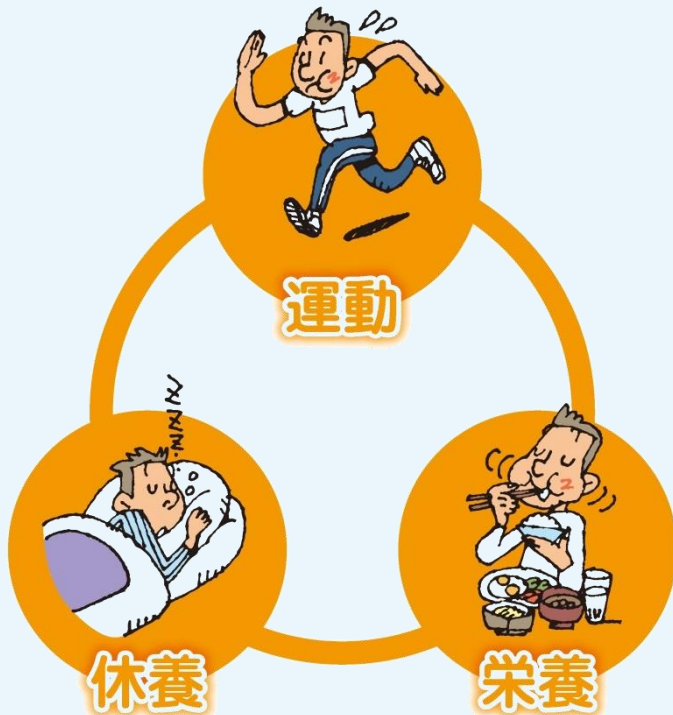
- 「理想の大人」
- 「なりたい自分」



カッコイイ大人

そのために・・・

「運動」「栄養」「休養」が  
心身の健康をもたらす



不安や悩みも多い **高校生年代**こそ

カッコイイ大人になるための

**大切な  
準備期間**

# 体内時計と生活リズム

## ■ 人はなぜ眠くなる？



睡眠を司るホルモン  
「メラトニン」が分泌されるから

朝日を浴びてから14～16時間後  
→メラトニンが上昇

メラトニンの分泌が上昇 : 眠くなる

メラトニンの分泌が減少 : 目が覚める

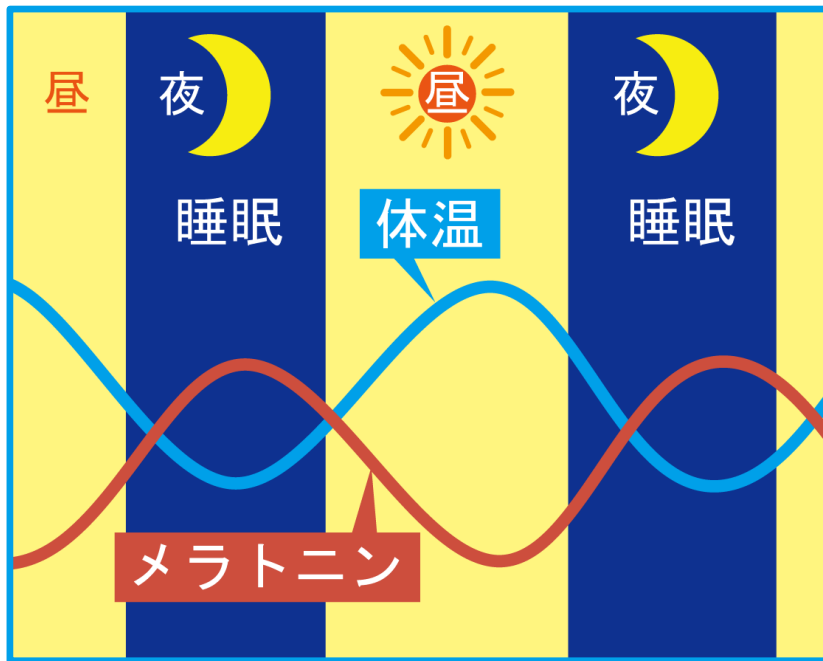


図1 体内時計が作る眠りのリズム

このリズムがずれる → 体内時計が乱れる →

生活リズムを  
崩す

# 昼と夜のカラダの変化

昼 活動(覚醒)
<ul style="list-style-type: none"><li>・メラトニン減少</li><li>・交感神経活性化</li><li>・体温上昇</li><li>・心臓ドキドキ</li><li>・血流は脳や筋肉へ</li></ul>



夜 休息(睡眠)
<ul style="list-style-type: none"><li>・メラトニン上昇</li><li>・副交感神経活性化</li><li>・体温低下</li><li>・心臓ゆっくり</li><li>・血流は腎臓や消化器へ</li></ul>

図2 体内時計は光でリセットされる

光でリセット

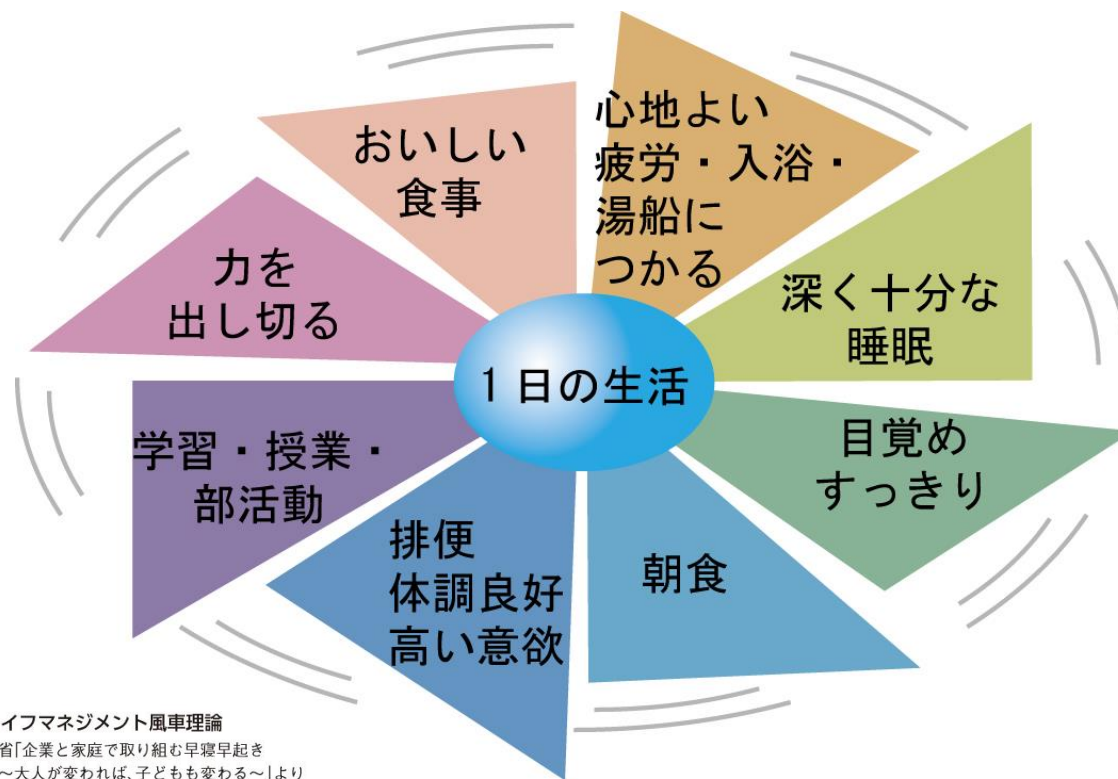
つまり

朝の光を浴びる → 夜、眠くなる → 生活リズムの好循環

夜間の強い光 → メラトニンの分泌が抑制 → 体内時計が乱れる



# 朝食から始まる正しい生活習慣

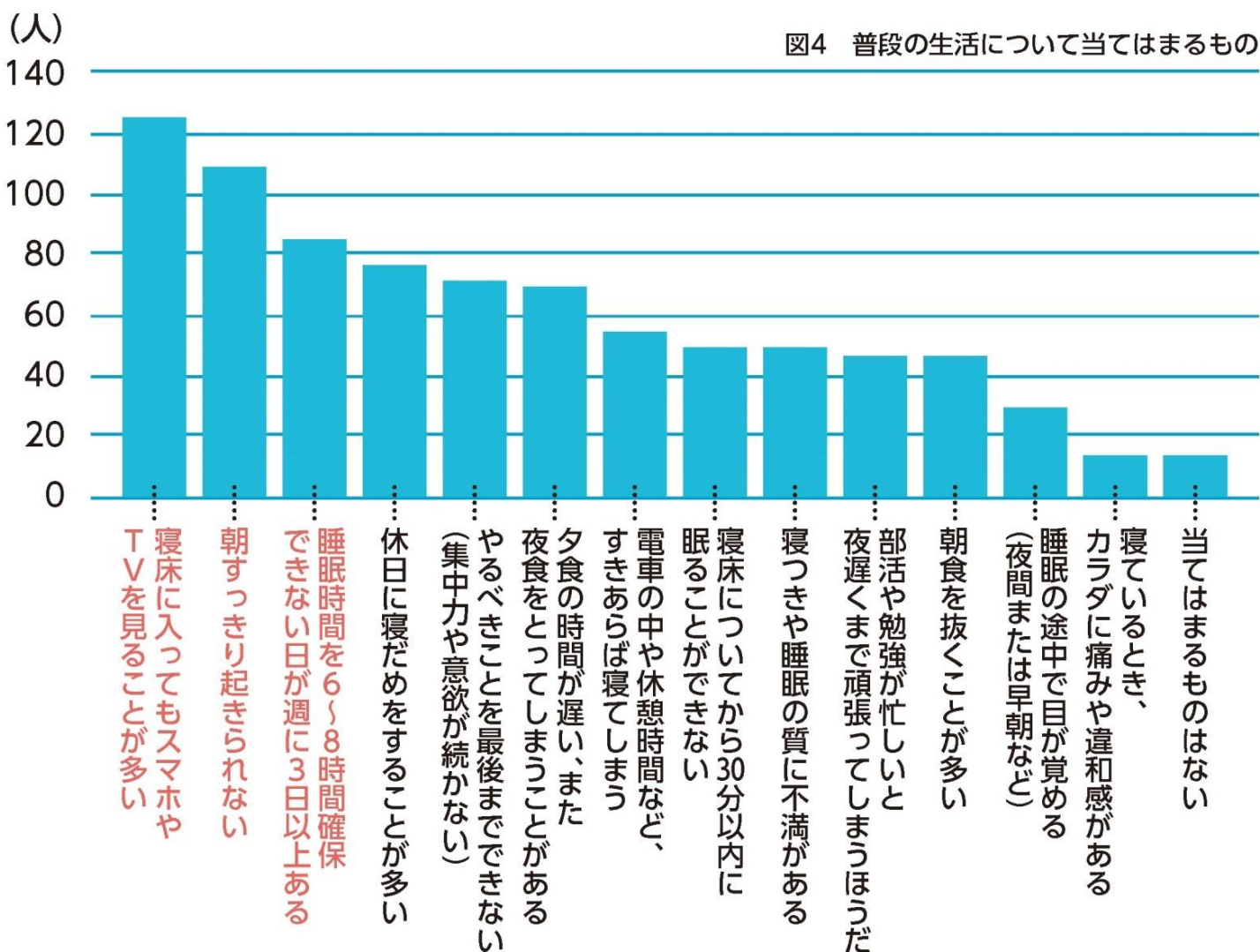


規則正しい生活リズム → 体調良好・脳の活性化 → 好成績

朝食を食べることから始めましょう

# 高校生の生活習慣

## Q. 普段の生活について当てはまるものは？

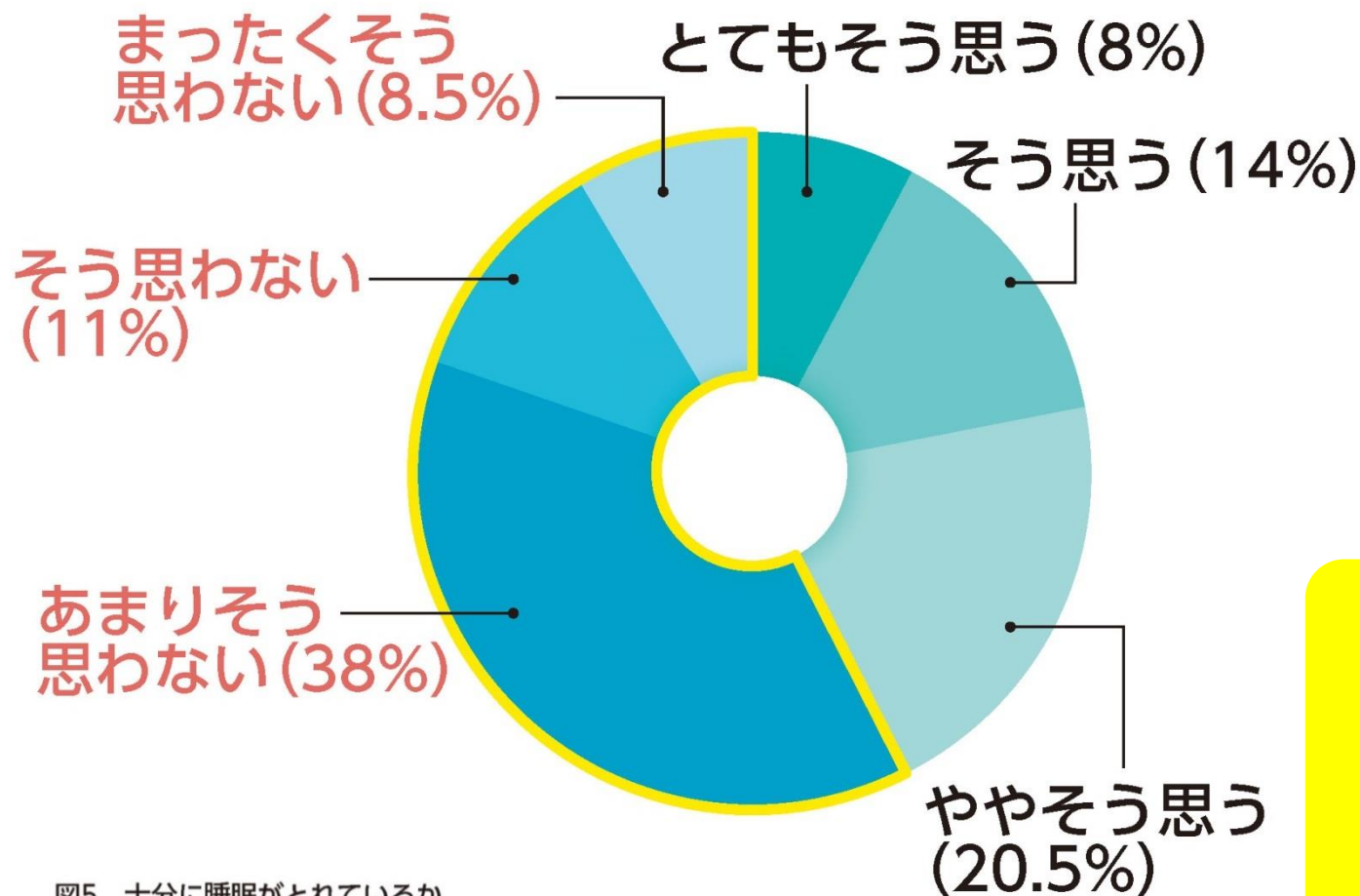


アンケート  
「生活実態調査  
〈高校生210人〉」  
※2018年実施

多くの高校生が  
睡眠に関する  
悩みを抱えている

# 高校生の生活習慣

Q. 十分に睡眠がとれていますか？



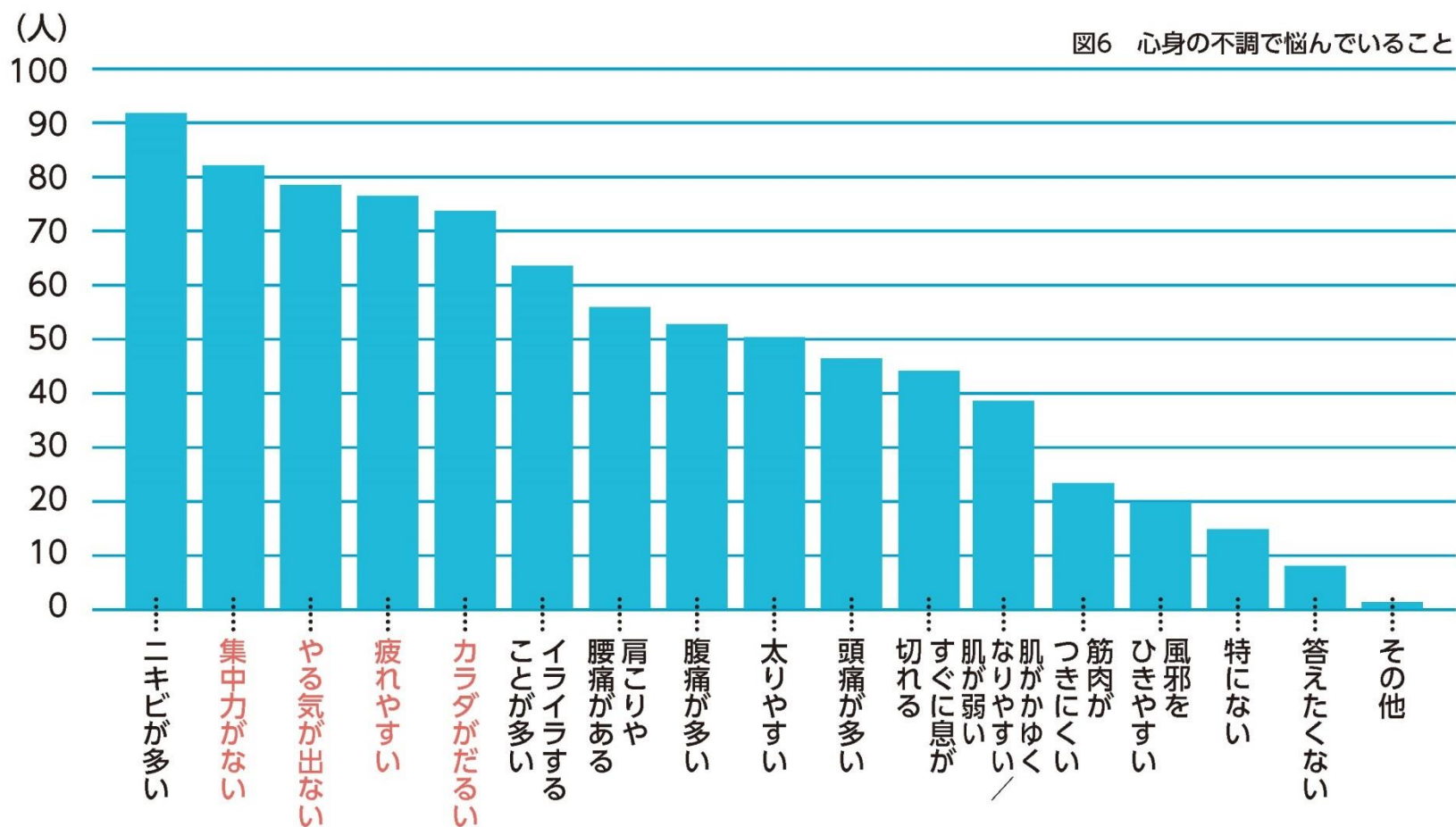
**半数以上が  
「十分ではない」  
と回答**

図5 十分に睡眠がとれているか



# 高校生の生活習慣

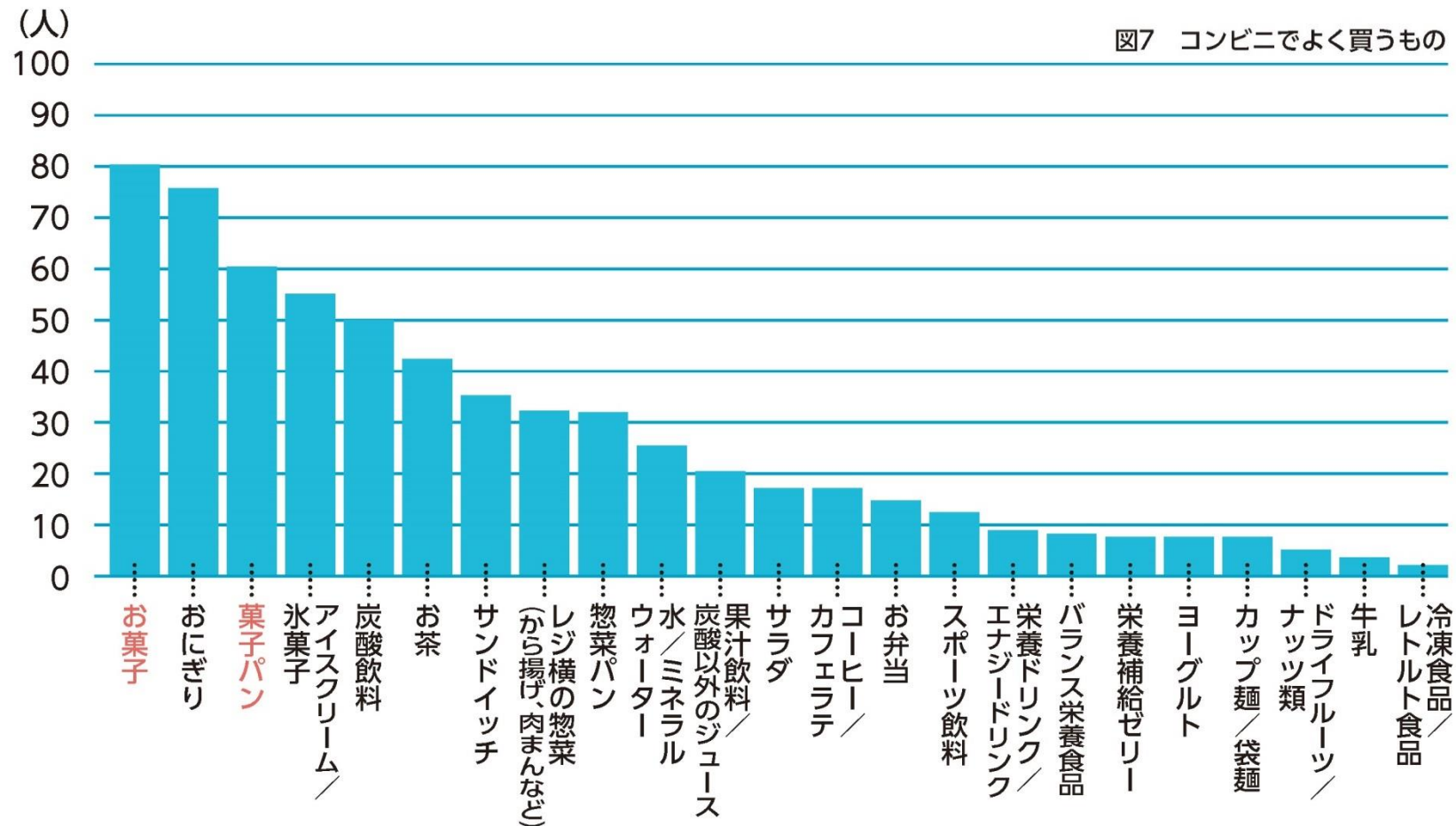
## Q. 心身の不調で悩んでいることは？



心身に何かしらの不調を抱えている

# 高校生の生活習慣

## Q. コンビニでよく買うものは？



お菓子や菓子パンがよく買うものの上位に

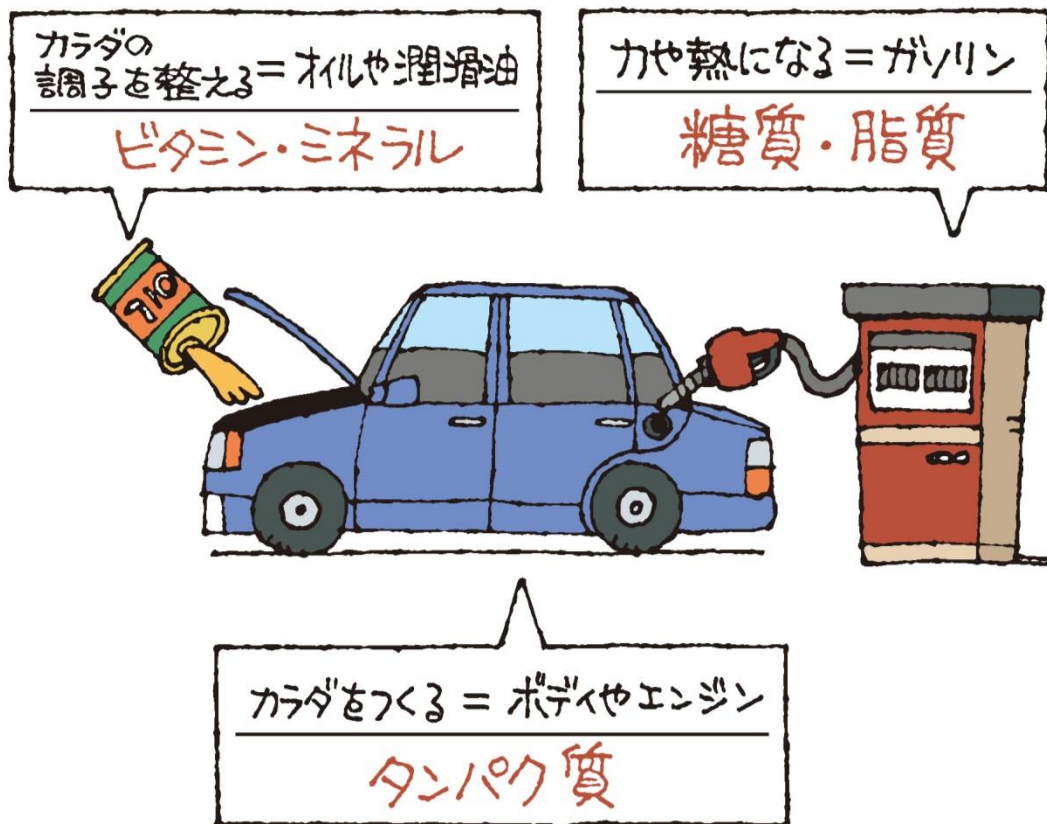
CONDITIONING FOR HIGH SCHOOL STUDENTS  
高校生のためのコンディショニング

■ 栄養編



# 私たちが食べる理由

栄養編



## ■ 食の二大役割

- ① カラダをつくるため
- ② カラダを動かすため

## 1 Protein タンパク質

### ▼主な食品

肉、魚、牛乳・  
乳製品（チーズ  
など）、卵、大豆、  
大豆製品（豆腐、納豆など）



## 2 Lipid 脂質

### ▼主な食品

バター、マヨネーズ、調  
理用油、ナッツ類、ごま  
など



## 3 Carbohydrate 糖質

### ▼主な食品

ご飯、パン、  
めん類（うどん、  
そば、パスタなど）、  
イモ類（ジャガイモ、サツマイモ  
など）、砂糖、ハチミツ



## 4 Vitamin ビタミン

### ▼主な食品

緑黄色野菜（A）、肉・魚・卵など  
（B群）、オレンジ、レモン、イチゴ、キャ  
ベツ、ピーマンなど（C）、カツオ、マグロ、  
きのこ類など（D）、緑茶、ナッツなど  
（E）、納豆、のりなど（K）



## 5 Mineral ミネラル

### ▼主な食品

牛乳、乳製品、大豆、大豆製品、  
小魚、海藻、小松菜など（カルシウ  
ム）、レバー、赤身の肉や魚、貝、  
大豆製品、青菜類など（鉄）

