



成長期の栄養まるわかり

# 真夏の身長UP万博

IN東京健康科学専門学校



JR京浜東北線・りんかい線・東急大井町線  
東急・JR大井町駅 東口より徒歩5分



管理栄養士解説!

1年で15cm UP! 全国大会出場を叶えた食事って?

親子で学ぶ身長UPのヒミツ

成長期の【今】しかできない食事が分かる!



講師  
きたみのり

お楽しみ

随時開催・予約不要

お菓子の  
掴みどり

過去には  
100個以上  
GETした人も!?

タイムスケジュール

🕒 **身長UPミニセミナー** 少食・偏食さん必見!  
～身長UPできる食事・コツ大公開!～

🕒 **オリジナル おにぎり作り** いつも食べているお米量  
本当に足りてるの?  
～自分に必要な量を見て計って食べてみよう!～

🕒 **お楽しみ会** スポーツグッズの必需品も  
盛り沢山!  
～クイズ大会で豪華お土産ゲット!～



**1回目** 10:30~12:30  
(10:00会場)

**2回目** 14:30~16:30  
(14:00会場)

※1回目・2回目は  
同じ内容です

# 2025年 8月23日(土)

参加申し込み方法

定員 **200名** (要予約)

対象 **小中学生と保護者**

費用 **¥500/人**

※現地決済 (現金のみ)

申込み方法



持ち物 **普段使用しているお茶碗**  
\*おにぎり作りを希望する方のみ

応募締め切り **8/21(木)**

問い合わせ 裏面イベント専用公式LINEより

共催: 学校法人健康科学学園東京健康科学専門学校 株式会社HATHM 株式会社ほおぼる

後援: 品川区

協力: 品川区エアロビック連盟 OKJエアロビックファミリー

協賛: JUREN株式会社 株式会社エメトレ



アスリート栄養  
ちゃんねる  
身長UPやスポーツに  
役立つ栄養情報を  
毎日配信!



12歳  
男子

小食で量が食べられない…  
身長体重UPも諦めてたけど

1か月で

**2cm 2kg UP**

14歳  
男子

身長体重UPで思いもよらない  
憧れのチームからスカウトが!?

**180cm 超え**

13歳  
男子

身長・体重UPで  
全国常連校  
**レギュラー**  
に選抜



# 身長は食事 で変わります!

身長が伸びる成長期には**タイムリミット**があります  
まずは自分の成長スパートはいつか? 必要な量を知ろう!



## 成長期チェックリスト

**当てはまる方は今すぐ行動!**

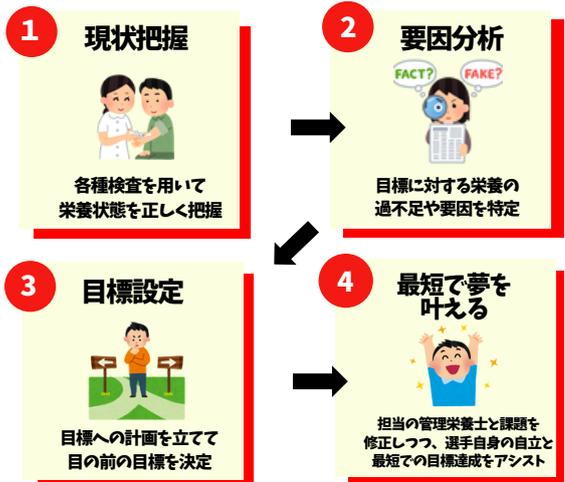
🏃 できることをイベントで見つけにいこう 🏃

- 少食・偏食で  
周りの子より量が食べられない…
- 練習量が多くて  
食べる時間が全然なくて体重が減ってる
- 周りのライバルに比べて  
小柄で当たり負けする…
- 競技で強くなるには **絶対に身長が必要**
- 食事に気を使っているけど  
**この子に必要な栄養・量は足りてるの?**



## アスリート個別栄養サポートって?

運営: 株式会社ほおぼる  
小学1年生~プロのアスリートを  
スポーツ専門の管理栄養士がサポート



YouTube

アスリート栄養  
ちゃんねる

身長UPやスポーツに  
役立つ栄養情報を毎日配信!



アクセスMAP

JR京浜東北線・りんかい線・東急大井町線  
東急・JR大井町駅 東口より徒歩5分



イベントに関するワクワク情報  
を更新中! イベント専用公式  
ラインもフォローしてね!



申し込みはこちら↓

