

オリンピック開幕!!

アスリートのパフォーマンスを上げるための一冊!

女子栄養大学のスポーツ栄養教室

上西一弘（女子栄養大学教授）／著

B5判 96ページ 定価 本体 1,300円＋税

ISBN 978-4-7895-5136-6

スポーツで活躍するためには「たたかう身体」作りが大事です。「たたかう身体」を作る栄養のとり方・食べ方がわかります。

<目的別食事とレシピ>

筋肉をつける／持久力をつける／ケガを予防する／体重を増やす／体重を減らす／疲労を回復する

<競技の種類別栄養のポイント>

筋力・瞬発力型（陸上、柔道、レスリング等）／持久力型（陸上、水泳等）／混合型（サッカー、野球、バスケ等）／その他（体操、スノーボード等）

<Q&A>

野菜ジュースは野菜のかわりになる？／筋肉を増やすには鶏ささみ肉がいいの？／カップめんって体に悪いの？／プロテインって必要なの？／足がつるのはどうして？／運動中、熱中症を予防するには？等



注文書	貴店印	申し込み数 冊	女子栄養大学のスポーツ栄養教室	
	条件／注文扱い		ISBN 978-4-7895-5136-6	定価 本体 1,300円＋税 女子栄養大学出版部

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411