

女子栄養大学出版部から3月新刊のご案内です

# 疲れを残さず、強いカラダを作る！ スポーツする人のための リカバリーごはん

監修・解説・栄養価計算／河谷彰子（管理栄養士、慶應義塾大学非常勤講師）

レシピ考案・調理／みないきぬこ（料理研究家、女子栄養大学非常勤講師）

● B5判型 ● 定価1400円（税別）

## 「リカバリーごはんとは？」

運動によって傷ついた筋肉に必要なのは、回復をサポートするための食事、それが「リカバリーごはん」です。

その中でも、スポーツをする人が知っておきたい最強のアスリートフードは“おにぎり”です。運動後にまず1個。それだけでいいのです。運動後のリカバリー力をグンと高める献立のルールや、リカバリーのための簡単レシピが満載です！



新刊注文書	貴店印	申し込み数	冊	スポーツする人のための リカバリーごはん	
	条件/注文扱い			ISBN978-4-7895-5134-2	定価1,400円（税別）
				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

※FAX 番号のかけ間違いにご注意ください。メール keigyo@eiyo.ac.jp