

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

上西一弘教授のスポーツ栄養セミナーが書籍になります。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？／カップめんて体に悪いの？／プロテインって必要なの？／等



新刊注文書	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		

注文書	条件／注文扱い	申込数	☆好評既刊本☆	
貴店印		冊	日本ハムファイターズの食事術 改訂版 ISBN978-4-7895-5135-9 定価 本体 1,300円＋税	
		冊	スポーツする人のためのリカバリーごはん ISBN978-4-7895-5134-2 定価 本体 1,400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

★返品期限情報★

下記商品は既に改訂版が出て、近々返品期限が切れます。棚のご確認をお願いいたします（数字はISBN4-7895の後の4桁です）。
3月末期限 0215 塩分早わかり 第3版 / 5444 第7版 調理学実習