

女子栄養大学出版部 おすすめ書籍のご案内

番線印	ご担当者様	〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3 女子栄養大学出版部
	ご注文日	TEL 03-3918-5411 FAX 03-3918-5591
	営業担当者	

作成日2022年3月25日

スポーツ栄養のことなら、 女子栄養大学出版部の本！！

春はスポーツを始める季節！
この時季におすすめはスポーツ栄養の本です。
スポーツで、怪我をせず、よりパフォーマンスを上げるには、栄養の摂り方が重要。
最新のスポーツ栄養の情報満載の書籍です。

	書名	著者名	ISBN	定価（本体＋税）	在庫	注文
	アスリートのための朝食術	田口素子／監修	978-4-7895-5137-3	定価：1,540円 （本体1,400円＋税）		
<p>学生アスリートの体づくり、パフォーマンスの向上に朝食は欠かせません！ 朝食をきちんと摂る摂らないかは、パフォーマンスに大きな差が出ます！ 自炊経験のない学生や一人暮らしのアスリートでも大丈夫！ お手軽レシピが満載です。 朝ごはんをきちんと食べることで、体の変化を実感するはず！</p>						
	女子栄養大学のスポーツ栄養教室	上西一弘／監修	978-4-7895-5136-6	定価：1,430円 （本体1,300円＋税）		
<p>各大学のスポーツ部（東洋大学駅伝部ほか）の栄養・食事指導をしている上西一弘教授 のスポーツ栄養セミナーが書籍になりました。スポーツで活躍するためには「たたく身体」作りが大事です。「たたく身体」を作る栄養のとおり方・食べ方がわかります。 目的別食事とレシピや競技の種類別栄養のポイントを紹介</p>						
	スポーツする人のためのリカバリーごはん	河谷彰子／監修	978-4-7895-5134-2	定価：1,540円 （本体1,400円＋税）		
<p>最強のアスリートフードは”おにぎり”です！ 運動後にどのような栄養をとるかで体の回復力が断然違います。 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食事です。 これが、「リカバリーごはん」。 スポーツの疲れを残したくない人、成績を上げたい人、スポーツで体づくりをしたい人に必読。</p>						
	小・中学生のスポーツ栄養ガイド	財団法人日本体育協会・樋口満／監修	978-4-7895-5131-1	定価：2,530円 （本体2,300円＋税）		
<p>スポーツをする子どもに、体育や食育を指導されるかた向けの「スポーツ栄養」の解説書です。 学校の栄養士や体育の先生をはじめ、保護者の皆さんにもすぐに役立つ、献立の基本、朝食の重要性、栄養バランスのとおり方、試合の時の食事などについて、Q&A形式でわかりやすく紹介しています。 教育現場や家庭でも便利なDVD付きです。</p>						