

書籍案内

お世話になっております

実用書・スポーツ栄養・食育の
ご担当者様

好評発売中

フリー入帖

日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）

改訂版

日本栄養大学の スポーツ栄養教室

B 5 判 本体1,500円＋税

スポーツに本格的にとり組む中学生・高校生・大学生へ！

日本栄養大学・上西一弘教授による人気スポーツ栄養セミナーを書籍化した一冊！ アスリートを目指す中学生、高校生、大学生に向けて、結果につながる食べ方をマンガを交えながらわかりやすくまとめた当出版部のベストセラーの改訂版です。新しい食事摂取基準と食品成分表のデータを盛り込みました。

③つのポイント

①日本栄養大学教授による、信頼のスポーツ栄養学

長年にわたって全国で開催している人気スポーツ栄養セミナーの内容と、現場の指導のノウハウを1冊に凝縮しました。

筋力アップ

②パフォーマンスを高める食べ方とレシピがわかる

野球、サッカー、陸上……自分がとりくむ競技によって、より求められる力は変わります。

「筋肉をつける」「持久力を高める」「ケガを防ぐ」など、目的別の食べ方の理論だけでなく、「なにをどう食べればよいか」もわかります。

持久力キープ

ケガ予防

③マンガとイラストで理解度が高まる

スポーツ栄養の専門的な知識が、豊富なマンガとイラストでわかりやすく説明。保護者や指導者だけでなく、選手本人も読んですぐに理解することができます。



注文書	貴店印	申込数	改訂版 日本栄養大学の スポーツ栄養教室
		冊	
	ご担当 様	条件／注文扱い	ISBN 978-4-7895-5142-7 本体1,500円＋税 日本栄養大学出版部



ご注文
お待ちしております

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411
日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）

名称が
変わりました！