

保健室に1冊！  
高校生向けの栄養の基本

3月中旬発売！

# 女子栄養大学のスポーツ栄養教室

女子栄養大学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」作りが大切です。「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

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  
発行：女子栄養大学出版部



スポーツをする人の10のポイントをマンガ化！

目的別のレシピもご紹介！



※書籍は一般書店、ネット書店でお買い求めください。

お問い合わせ先  
女子栄養大学出版部営業課まで  
TEL 03-3918-5411 Eメール keigyo@eiyo.ac.jp

注文予約はこちら

