

# スポーツ栄養士のキッチンから

## アスリート・ジュニアのための絶品レシピ

手軽で  
美味しい  
98品目

- 著者：こばたてるみ（公認スポーツ栄養士/管理栄養士・健康運動士/（株）しょくスポーツ 代表）
- 体裁：A5 / 並製 / 160ページ予定 ●予価：2,310円（本体2,200円+税）



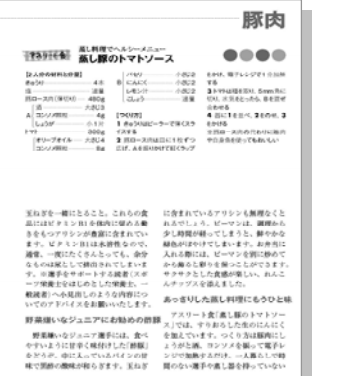
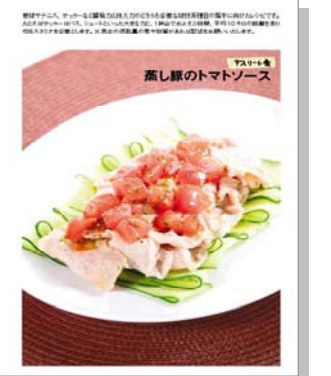
### 選手の身体を支えるのは日々の食事！

科学的根拠に基づいた栄養・食事管理を行う<スポーツ栄養>。公認スポーツ栄養士としてプロ、アマ、ジュニア選手など数多くのスポーツ選手の栄養サポートを実践してきた“こばたてるみ先生”がスポーツ栄養学をもとに食事の基本と誰でも作れる栄養たっぷりの簡単レシピをジュニア（中学生）・アスリート向けに提案します。

**目次予定**

- ・はじめに・競技を知る
- ・自分（選手）を知る・本書の使い方
- ・基本レシピ  
基本食/試合当日の食事/補食/瞬発力/持久力/疲労回復/ウエイトコントロール など
- ・アレンジレシピ  
一品でバランスメニュー/残り物アレンジ術/栄養たっぷり朝食メニュー/ジュース など
- ・索引・おわりに

**スポーツ選手の栄養サポートを実践してきた公認スポーツ栄養士がレシピを紹介!**



FAXでのご注文も承ります **FAX: 03-3256-2865** ☆3,000円以上ご購入なら送料400円⇒無料

<b>スポーツ栄養士のキッチンから</b>		予価：2,310円（税込）	冊
お支払い方法 (いずれか☑) 必須	法人 <input type="checkbox"/> 代金引換 <input type="checkbox"/> 請求書 個人 <input type="checkbox"/> 代金引換のみ	代金引換の場合は別途代引手数料250円がかかります。	お申し込み日 年 月 日
お申込み者	フリガナ	姓	名
※ご法人様の場合、 ご担当者名	フリガナ	御社名	部署
お届け先住所	〒 <input type="checkbox"/> ご自宅 <input type="checkbox"/> お勤め先 (いずれか)		
お届け先Tel	( )	携帯電話番号	( )
FAX	( )	Eメールアドレス	

※お客様より取得したお名前、電話番号等の個人情報については、目的以外での利用及び無断での第三者への開示は一切いたしません。 **担当：**  
 ※上記の商品はご予約商品となり、刊行次第の発送となります。予めご了承ください。  
**株式会社 日本医療企画** 〒101-0033 東京都千代田区神田岩本町4-14 神田平成ビル TEL: 03-3256-2862  
 ●関東支社 TEL: 03-3256-2862 ●関西支社 TEL: 06-7660-1761 ●九州支社 TEL: 092-418-2828 ●北信越支社 TEL: 076-231-7791