

【内容情報】（出版社より）

「スポーツ栄養学」は30年ほど前から著しく進歩し、食事の質や摂取の仕方によって、コンディションやパフォーマンスに大きな違いが生じることが明らかになった。

競技種目や年齢層、性別はもちろん、練習期、試合前日、試合当日、試合後、減量中、増量中、ケガからの回復期などで、とるべき食事や栄養のタイミングはすべて異なる。

プロアスリートだけでなく、ジュニアからシニアまで、よりよい結果を出すための栄養・食事術をQ&A形式で詳細に解説する。

【主な内容】

Q 好き嫌いが多く栄養が偏りがちです。改善するにはどうしたらいいですか？

Q 筋肉をつけるためには、やはり肉を食べないといけませんか？

Q どのような食事をすれば、骨をきたえることができるのでしょうか？

Q 腱や靭帯を強くするにはどうしたらいいですか？

Q スポーツをする人は、できるだけ体脂肪を減らしたほうがいいのでしょうか？

Q 食が細く、栄養が足りているか不安です。なにか工夫できることはありますか？

Q ケガや故障でスポーツができない間、食事で気をつけることはなんですか？

Q かぜなどの体調不良を予防したり、回復を早める食事法はありますか？

Q 食物アレルギーで食事が制限されています。どう対応したらいいのでしょうか？

Q 無理なく減量するために、食事で気をつけなければいけないことはなんですか？

Q 無理なく体重を増やす食事のむずかしさはどこにありますか？

Q 朝食をしっかりとる時間がないときはどうしたらいいですか？

【目次】

はじめに

第1章 からだにいい食事や栄養とはなにか

第2章 スポーツをする人はなにをどう食べたらいいのか

第3章 競技種目の特性、期分け、性別、年齢階層によって

食事・栄養のとり方はどう違うのか

おわりに

【著者プロフィール】

樋口満(ひぐち みつる)

1949年生まれ。早稲田大学スポーツ科学学術院名誉教授。アクティヴ・エイジング研究所顧問。教育学博士。名古屋大学理学部化学科卒業。東京大学大学院教育学研究科修士課程修了。

専攻は健康スポーツ科学、スポーツ栄養学。ハンガリー体育大学名誉博士。日本スポーツ栄養学会・日本体育学会名誉会員。第20回秩父宮記念スポーツ医・科学賞功労賞受賞