

報道関係者各位

2011年9月
株式会社主婦の友社『早稲田大学競走部の
おいしい寮めし』
定価:1260円(税込み)
ISBN:978-4-07-
277718-3
B5判 104ページ
発売日:2011/10/1

株式会社主婦の友社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：荻野善之）は、『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』定価 1260 円(税込み)の発売(発行は主婦の友インフォス情報社)に先立ちまして、特設サイト (<http://www.st-infos.co.jp/>) を9月5日に開設しました。動画満載の特設サイトです。管理栄養士の福本健一さんによる選手に人気のスパニッシュオムレツ(本書の扉に登場)の作り方(動画)。箱根駅伝2連覇を目指す渡辺康幸駅伝監督のコメントほか、8月の2011ユニバーシアード世界大会10000メートル優勝に輝いた大迫傑選手をはじめ現役部員が「おいしい寮めし」の威力を証言(動画)。また、競走部OBの竹澤健介さん(2008北京オリンピック10000m、5000m代表)、江里口匡史さん(2009、2011世界陸上短距離代表)も、絶賛のコメントを寄せてくださっています。

<本書の内容>



早稲田大学競走部の強さの秘密は「おいしいごはん」にあった!

アスリートはもちろん、育ち盛りの子供たちにとって、また大人たちにとっても、おいしくて、栄養バランスのよい毎日のごはんは、幸せな人生を送るために必要不可欠です。どんな困難に直面しても、踏みとどまって頑張れる「くじけない心と身体」は、毎日の「おいしいごはん」と愛情によってこそしっかりとサポートされるのです!

2011年、お正月恒例の箱根駅伝総合優勝を含む2010年度大学駅伝3冠獲得、2011年関東インカレ総合優勝など、近年の早稲田大学競走部のめざましい活躍を支える「おいしい寮めし」の秘密のすべてが、いま本書によって明らかにされようとしています!(競走部が総合優勝の栄冠を手にした第87回箱根駅伝勝負めしの㊦メニューが公開されています!) 競走部の選手たちの「超回復」をサポートし、競技力の着実な向上をうながす、和食を基本とした「競走部の一汁三菜のごはん」のおいしいレシピは、ご家庭の毎日の献立に、いますぐ取り入れたいものばかり。受験や部活や仕事など、目の前に立ちはだかる課題を突破する力を育てるパワフルな毎日のレシピです。本書のために選ばれたビタミン・ミネラルたっぷりの、栄養バランスのよい厳選140種のレシピは、ご家庭の「定番メニュー」として定着すること間違いなしの自慢のラインアップとなりました。

著者プロフィール：福本 健一(ふくもと・けんいち)大阪出身 管理栄養士

監修者プロフィール：磯 繁雄(いそ・しげお)早稲田大学競走部監督 早稲田大学スポーツ科学学術院教授

株式会社主婦の友社の概要

株式会社主婦の友インフォス情報社の概要

・社名:株式会社 主婦の友社

・社名:株式会社 主婦の友インフォス情報社

・代表取締役社長 荻野 善之

・代表取締役社長 久次米 義敬

・URL:<http://www.shufunotomo.co.jp/>・URL:<http://www.st-infos.co.jp/>

・所在地:東京都千代田区神田駿河台 2-9

・所在地:東京都千代田区猿楽町 1-2-1

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 安藤 t.ando@st-infos.co.jp TEL 03-3294-0214 FAX 03-3294-0228