

スポーツに励む子どもをもつ方にオススメ！
『家庭でできる！ 勝つためのスポーツ「食」』 2月22日(土)発売
～イラストや図でやさしく学ぶ、スポーツ栄養学の入門書～

株式会社マイナビ（本社：東京都千代田区）は、新刊書籍『家庭でできる！ 勝つためのスポーツ「食」』を2月22日（土）より発売します。本書は、Jリーグ・名古屋グランパスエイト所属の管理栄養士・河村美樹氏が、スポーツ栄養学を家庭向けにわかりやすく紹介した一冊です。

日本プロ野球界を代表する投手の球史に残る大記録と、米国メジャーリーグ移籍のニュースをきっかけに、スポーツ選手を支える奥様の料理に注目が集まっています。日々、激しいトレーニングや試合を行う「スポーツ選手」と「食事」は非常に密接な関わりを持っており、パフォーマンスを最大限発揮するためには、食事メニューに気を配ることは不可欠です。

本書は、スポーツ栄養学を家庭で実践できるよう、専門的な用語を使わず、わかりやすく解説したものです。一般的な栄養学の解説書とは異なり、イラストや図を多用し、ポイント（食事バランスの重要性、栄養素の説明、目的別の食事法など）を楽しく学べます。また、「スタミナがほしい時」「瞬発力をアップさせたい時」「ケガをした時」などの目的別や、球技、陸上・水泳、マラソンなどの競技タイプ別に、具体的なレシピも豊富に掲載しています。そのため、すぐに日々の献立に取り入れることができます。

著者は、名古屋グランパスエイトで献立調整やトップ選手の食事指導を行うほか、ジュニア育成のために“食育”に関する講義も行っている、河村美樹氏です。スポーツや部活に励む子どもをもつ方や、食育を家庭に取り入れたいと思っている方にオススメです。



（著者）河村美樹
公認スポーツ栄養士・管理栄養士

本書では、こんな疑問にわかりやすくお答えします！
 スポーツに大切なのは「肉」or「野菜」どっち？
 スピード、持久力をあげる食べ物？
 ケガが治りやすい食事ってどんなもの？
 コンビニ食材や電子レンジをつかった手軽なスポーツ食は？

<表紙イメージ>



<書誌情報>

書名	『家庭でできる！ 勝つためのスポーツ「食」』
著者	河村 美樹
定価	1,480 円 + 税
判型	A5 判 160 ページ
ISBN	978-4-8399-4974-7
発売日	2014年2月22日(土)

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ 社長室 広報部 渡邊

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050 e-mail : koho@mynavi.jp

< 著者プロフィール >

河村 美樹（かわむら みき）公認スポーツ栄養士・管理栄養士



静岡県の「メディカル・スポーツ・マイスター」に在籍後、現在はJリーグの名古屋グランパスエイトに所属。これまでサッカー以外でも、レスリング、バレエ、ソフトボール、陸上競技などのジャンルを担当。各競技で、国体やオリンピックの代表選手といったトップレベルから育成年代まで幅広く栄養指導を行ってきた。名古屋グランパスエイトでは献立調整、トップチーム選手への個人アドバイスのほか、スクール受講生を対象とした小・中学生の食育講演も担当する。至学館大学、静岡産業大学非常勤講師も務める。主な著書に所属管理栄養士 3 名の共著による『名古屋グランパスの食育レシピ 勝てる子どもの元気ごはん』（主婦の友社）がある。

< 本書で紹介する目的別食事法のレシピ >

スタミナがほしい時の
「グリーンカレー」



瞬発力をアップしたい時の
「魚のかば焼き風おにぎり」



献本や著者への取材、読者プレゼントの提供も承ります。
ご希望の場合は、お気軽に下記広報担当者までご連絡ください。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ 社長室 広報部 渡邊

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050 e-mail : koho@mynavi.jp