

◎新刊のお知らせ

スポーツ栄養学がわかる—パフォーマンス向上から健康維持まで—

立教大学教授 杉浦 克己著 大修館書店 2021年11月1日発行

定価 2,420円（税込）／四六判 288頁

現場経験に裏付けられた無二のスポーツ栄養学

スポーツや身体活動のために適切な身体づくりをするには、栄養に関する正しい知識が欠かせない。スポーツ栄養の基礎からアスリートの栄養摂取の戦略、サプリメントなど興味深いトピックスを幅広くとりあげ、実際に数多くのアスリートの栄養サポートをしてきた著者の体験を交えつつ、科学的な視点からわかりやすく解説する。

<https://www.taishukan.co.jp/book/b591042.html>

杉浦 克己／立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科 教授。

東京大学大学院博士課程修了。明治製菓において『ザバス』の普及活動を担当し、スポーツ栄養学を学問分野として確立。本連盟の公認指導員認定講習会『スポーツ栄養学』講師。

