

BLUE BACKS

ジムに通う人 の栄養学

スポーツ栄養学入門

岡村浩嗣



大切なのは、
運動後の栄養補給

- ★主食:主菜:副菜の比率は3:1:2
- ★たんぱく質を早めに補給する
- ★炭水化物は制限しすぎない
- ★プロテインは必要ない

ブルーバックス
50周年
創刊



9784062578073

ISBN978-4-06-257807-3

C0275 ¥820E (0)



1920275008206

定価: 本体 820円 (税別)

「ご飯を減らして、プロテインを飲む」はNG!

プロテインが筋肉づくりを促進することはない。
ご飯などの主食を少なめにすると、栄養バランスが崩れる。
このように、アスリートではない普通の人たちが
運動をする際に知っておきたい

栄養と食事の知識をわかりやすく解説。
健康のためジムに通う人に向けた、
スポーツ栄養学の入門書。



第①章 スポーツ栄養学とは何か

第②章 「食事」で運動の効果は変わるのか?

第③章 栄養素の基礎知識

第④章 エネルギーの基礎知識

第⑤章 体組成と体重管理

第⑥章 ジム運動の前・中・後の栄養と摂取法

第⑦章 ジム運動する人の日常の栄養摂取と食事法

第⑧章 スポーツとサプリメント

第⑨章 スポーツ栄養学Q&A

終章 生活の中にスポーツを