

食事(栄養)と運動の関連について

「何を食べると健康、体に良いのか」だけでなく、「いつ、何を食べると健康、体力づくりに効果的か」などの本を紹介します。

◇分野

 内科学 493、衛生学.公衆衛生.予防医学 498、スポーツ.体育 780

アスリートの食事と運動

タイトル・著者・出版者・出版年	場所	請求記号	資料番号
『 基礎から学ぶ！スポーツ栄養学 』 鈴木志保子／著 ベースボール・マガジン社 2008 「栄養素と食品の基礎知識」、「アスリートの食事」、「競技力向上のための栄養」など基本的なことについて記載されています。	開架	780.1 ｽｽﾞ	012571501
『 アスリートのためのスポーツ栄養学 』 柳沢香絵／監修 学研パブリッシング 2014 「ハイパワー系（陸上・水泳短距離、柔道など）」、「ボールゲーム系（サッカー、テニスなど）」、「ローパワー系（マラソン、自転車など）」それぞれの競技に適した食事法を紹介しています。	開架	780.1 ﾔ	012846630

効率的な食事

『 時間栄養学が明らかにした「食べ方」の法則 』 古谷彰子／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2014 ダイエットには、どの時間帯に運動、食事をするのが効率的かが記載されています。	開架	498.5 ﾌﾙ	012894184
『 時間栄養学（時計遺伝子と食事のリズム） 』 香川靖雄／編著 女子栄養大学出版部 2009 時間栄養学に基づき、いつ運動をすると競技力向上と体力づくりに適しているかが記載されています。	開架	498.5 ｶｶ	012895298

脳機能を高める運動の時間帯

『仕事力のある人の運動習慣(脳細胞が活発になる二倍速生活)』(角川 one テーマ 21) 吉田たかよし／著 角川書店 2011 脳機能を高める運動をいつすればいいか、効率的な時間帯について記載されています。	開架	498.3 コ	012677878
--	----	------------	-----------

スポーツに頑張る子どもの食事

『スポーツをがんばる子どもの勝てるカラダを作る献立』 石川三知／著 学研プラス 2020	開架	780.1 イ	013071089
『強い体の基礎を作るスポーツキッズの毎日のごはん(小学校中学年～中学生の成長期に)』 古池久美子／著 誠文堂新光社 2019	開架	780.1 コ	013017074
『子どもに作ってあげたい最新版スポーツめし(単品メニューも定食メニューもこれで OK)』(エイムック) 新生暁子／監修 樫出版社 2016	開架	780.1 コ	012909735
『スポーツ選手のための食事 400 レシピ(最新版, 小学生・中高生・大学生～プロスポーツ選手まで)』 石川三知／著 学研パブリッシング 2015	開架	780.1 イ	012932281
『ジュニアのためのスポーツ食事学(みんなで一緒に強くなろう, 食事で子どもたちを応援しよう!)]』 柴田麗／著 学研パブリッシング 2012	開架	780.1 コ	012765541

専門・科学的なスポーツ栄養学

『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)』 杉浦克己／著 大修館書店 2021	開架	780.1 ス	013126081
『新・スポーツ栄養学』(やさしいスチューデントトレーナーシリーズ 5) 井奥加奈／編 嵯峨野書院 2016	開架	780.1 イ	012907085

※詳しいことは、カウンターでお尋ねください。