スポーツ・健康・栄養 関連書　ご担当者　様　　平成出版

新刊のご案内　12月新刊

お米を食べて力をつけよう

全スポーツ関係者必読の一冊！

スポーツ栄養で人を育てる

一般社団法人 食アスリート協会　監修



「食べることに対する意識」と「食べ物を受け止める身体の機能」を高める食のメソッド＝『食アススタイル』は、「食べる力」（生命力）を高めることで心と身体の両面からの健康を追求します。
本書は、スポーツの世界での『食アススタイル』の重要性と意義を解説し、アスリートの未来と人財を育てる“食アスリート協会”の活動の重要性を紹介します。

発行発売：平成出版／四六判サイズ・176頁（巻頭8pカラー）／定価1,800円＋税

「食アススタイル」の基本・食の黄金バランス
ごはん ＋ 具だくさんみそ汁 ＋ おかず

「食アススタイル」は、強くなるための食の黄金バランスです。「ごはん」と「具だくさんみそ汁」をベースに、シンプルで続けやすい食事が基本です。

■食べるバランスのポイント

- 主食である「ごはん」をしっかり6割食べることがポイントです。みそ汁の具は「おかず」に含まれます。
- コンディションに合わせて、時には乳製品や果物をプラスして、ビタミンやミネラルを補給しましょう。
- 特別なメニューは必要ありません。日々の基本の組み合わせが、心と身体を強くします。



目次

巻　頭■食アススタイル・レシピ集（カラー）
第1章■なぜ、今「日常の食」が崩れているのか
第2章■「食アススタイル」とは何か
第3章■五位一体健康循環モデル
第4章■人を支えるという仕事
第5章■食アスママ隊が答えるQ&A
第6章■食アスリート協会が生まれた理由
第7章■日本人の身体をつくる食文化の歴史
第8章■応援は、大人の最高の喜び
第9章■食アスリート協会講座

FAX送信の場合は、03-3294-2177 JRC（FAX）へ

番線印		初回指定数または追加注文　冊	発行発売・平成出版
		お米を食べて力をつけよう　スポーツ栄養で人を育てる　一般社団法人 食アスリート協会 監修	
		ISBN978-4-908127-30-4 C0075	本体価格 1,800円

※注文扱いでも弊社は返品フリーです。