

これが アスリート飯^{メシ}!



\\好評発売中!\\

ロンドンで活躍するあの選手の
お気に入りメニュー、載ってます!



トップ選手を支える管理栄養士チームが
考案した、**栄養&バランス《献立》**と、
減量や疲労回復など《目的別メニュー》を収録。



アスリートはもちろん、スポーツを楽しむ人や
健康な体を作りたい人まで、《使える》一冊です!!

**JISS 国立スポーツ科学センターの
アスリートレシピ** ▶ 国立スポーツ科学センター 著 ◀
主婦と生活社刊 / 定価1200円(税込)