

**スポーツ栄養を専門とするシダックス栄養士会 スポーツ栄養部会
書籍「アスリートのための栄養と食事」の
レシピ・料理製作に協力！**

総合サービス企業 シダックスグループの公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士が所属する「シダックス栄養士会 スポーツ栄養部会」は、2019年9月、株式会社池田書店から発行された書籍「パフォーマンスが変わる！アスリートのための栄養と食事」に掲載されたアスリートレシピ・料理の製作に協力いたしました。

シダックスグループに所属する管理栄養士・栄養士で構成されている自主組織「シダックス栄養士会」では、スポーツ栄養や保育食、高齢者食などの専門部会で個々の専門性を向上する活動を行っています。その中で「スポーツ栄養部会」は、シダックスグループが受託するアスリート寮、社員食堂、福祉施設、病院、幼稚園・保育園、スポーツジムなどに勤務、またはスポーツ栄養に興味がある公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士 73 名が所属(2019年9月現在)。リオ・オリンピックでの日本代表陸上選手への食事提供、ラグビー日本代表選手への食事提供や東レ パン パシフィック オープンテニストーナメントの選手レストランでの食事提供など、国際的なスポーツイベントでアスリート食提供などの実績を持ちます。

今回、「シダックス栄養士会 スポーツ栄養部会」に所属する公認スポーツ栄養士・管理栄養士 20 名が、当該書籍で紹介されている全 38 品のアスリートレシピと料理の製作に協力いたしました。当該書籍では、料理が得意ではない人、忙しい人にも簡単に作れるレシピを中心に、増量、持久力アップ、リカバリーなど目的に合わせた主食・主菜・副菜のポイントを紹介しています。



「パフォーマンスが変わる！アスリートのための栄養と食事」
(発行：池田書店)表紙

【本書籍詳細】

アスリートがベストコンディションをつくるために知っておきたい栄養や食事の基礎知識や、具体的にどのように摂るのが良いのかわかるレシピの紹介など、パフォーマンスの向上につながる情報を掲載しております。

- 書籍名：パフォーマンスが変わる！アスリートのための栄養と食事
- 監修：山田聡子(やまだ あきこ)
- レシピ・料理製作協力：シダックス栄養士会 スポーツ栄養部会
- 発行所：株式会社池田書店
- 判型：A5 判
- 定価：本体 1,400 円＋税
- レシピ：おから入り和風ハンバーグ、簡単ポークストロガノフ、きのこたっぷり和風パスタなど全 38 品