

【参考資料】

強い選手は食事もスゴイ！

『野球少年の食事バイブル』

北海道日本ハムファイターズ強さのひみつ

監修 / 木村修一 (昭和女子大学大学院特任教授)
著 / 日本ハム株式会社中央研究所 (栄養指導 / 柄澤紀)
定価 / 1575円(税込)
判型 / B5判変型
ページ構成 / 96ページ オールカラー
発売日 / 2010年3月初旬
発行 / 女子栄養大学出版部(お問い合わせ: 営業03-3918-5411 編集03-3918-5301)
ISBN / 978-4-7895-5130-4

目次

- 刊行によせて
- ファイターズの栄養サポート
- ファイターズの体調管理法
- 野球少年の栄養学1 筋肉の太さやはたらき
- 第1章 新入団選手に教える食事の基本**
 - 食べることの3つのはたらき
 - アスリートの基本 エネルギー
 - からだをつくる たんぱく質
 - 故障しないからだづくり ビタミン・ミネラル
 - 食べものとからだ
 - 野球少年の栄養学2 ごはんとお菓子のちがい
 - 野球少年の栄養学3 みんな大好きお肉のひみつ
- 第2章 キャンプイン! なにをどれだけ食べるか**
 - 1日あたりのエネルギー量
 - 食べもののグループ
 - 食べる量とバランス
 - チャレンジページ1 食べもののグループでわけて、量をかぞえてみよう!
 - チャレンジページ2 自分の食事をチェックしてみよう!
 - 食事診断 わるい食事例と改善アドバイス
 - チャレンジページ3 新入団選手を一流にする食事アドバイス!
- 第3章 ファイターズの強さのひみつ**
 - 朝ごはん ベテラン稲葉篤紀選手が強い理由
 - 大きなからだ プロは入団後にからだを育てる
 - 水分補給 ファイターズベンチに常備してあるもの
 - 試合のときの食事 ダルビッシュ有選手の必勝メニュー
 - 賢い食べかた ファイターズに欠かせないメニュー
 - 間食 ナイターゲームの日の食事
 - マイナートラブル対策 シーズン中に泣かないために
 - 野球少年の栄養学4 疲労の原因は乳酸!?
 - 野球少年の栄養学5 運動時の疲労とカルノシン
- 第4章 「もっと強く!」にこたえる野球ごはん**
 - 強いからだをつくるメニューの立てかた
 - 朝食・ごはんの献立
 - 朝食・パンの献立
 - 朝食メニューバリエ
 - 昼食・お弁当
 - お弁当メニューバリエ
 - 夕食・ごはんの献立
 - 夕食・パスタの献立
 - 夕食・なべの献立
 - 夕食メニューバリエ
 - 本書の料理&栄養成分値の一覧