

特集

スポーツと栄養

運動パフォーマンスと食の関係を探る



グリコーゲンローディング

——筋と脳の双方に効くスポーツ栄養戦略

006

筑波大学 体育系 運動生化学領域
松井 崇



運動選手の体づくりに対する

たんぱく質・アミノ酸の最適な摂取方法

014

味の素株式会社 アミノサイエンス事業本部
スポーツニュートリション部 開発企画グループ マネージャー
加藤弘之



パラアスリート支援の変遷と栄養サポートの課題

024

東京家政大学ヒューマンライフ支援センター
内野美恵



ミルクプロテインの摂取と筋肉量増加

——1日10gのミルクプロテインの継続摂取と運動で
60歳以上の男女の筋肉量を増加させる

034

株式会社 明治 研究本部 乳酸菌研究所 栄養機能研究部
中山恭佑



スポーツ選手（高校生と大学生）の食と栄養

042

新潟医療福祉大学
稲葉洋美



栄養サポートにおける自律性支援

——柔道オリンピックメダリストの事例より

048

公益財団法人 キープ協会
大柴由紀
筑波大学体育系・スマートウエルネスシティ政策開発研究センター
清野 隼

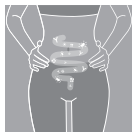
「食と医療」投稿規定

102

SPORT AND NUTRITION


生活習慣病の予防・改善のための時間運動学と栄養 058

早稲田大学先進理工学部
金 鉉基


アスリートと腸内細菌 066

早稲田大学先進理工学部
佐々木裕之


ジュニアアスリートと健康 074

愛国学園短期大学 非常勤講師
古谷彰子


朝食と運動 082

淑徳大学看護栄養学部栄養学科
藤谷朝実

TOPICS 第20回 090

栄養と体重のゴール設定

東京女子医科大学病院リハビリテーション科
若林秀隆

注目論文紹介 093

一般社団法人是真会長崎リハビリテーション病院
山内杏奈

食事ガイドライン 第20回 098

COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第5版2018

名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科
下方浩史

愛知淑徳大学健康医療科学部
安藤富士子