

報道関係者各位

2011年7月
株式会社主婦の友社

2010年度大学駅伝三冠・箱根駅伝総合優勝、2011年関東インカレ70年ぶりの優勝！
強さの秘密はごはんにあった！

発売予告 10月1日発売 『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』

著者：管理栄養士 福本健一 監修：早稲田大学競走部監督 磯 繁雄 協力：早稲田大学競走部
定価 1260円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：荻野善之)は、2011年10月1日、『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』定価1260円(税込み)を発売いたします。(発行は主婦の友インフォス情報社)。

みごとな大躍進ぶりが注目を集める早稲田大学競走部。その強さを支える「おいしい寮めし」の、とっておきのレシピを全公開した料理書です。箱根駅伝優勝を勝ち取った「勝負めし」をはじめ、「勝てるごはん」を満載した本書は、育ち盛りの子供たちの受験や部活動を応援するお母様方に絶対おすすめの一冊です！

<担当編集より>



近年の早稲田大学競走部の強さの秘密は、合宿所の「おいしいごはん」にあった！ アスリートはもちろん、育ち盛りの子供たちも、大人たちにとっても、おいしくて、栄養バランスのよい毎日のごはんは、人生を成功に導くために、絶対に必要不可欠です。体重を減らすことに重きをおく昨今のダイエット食では、この厳しい時代を元気に生き抜くことはできません。自分に必要なエネルギー量をきちんと意識しながら、おいしいごはんを毎食しっかり食べることによってこそ、人生を勝ち抜くことができるのです。早稲田大学競走部合宿所のおいしい寮めしとは？ 箱根駅伝2連覇を目指す渡辺駅伝監督ほか現役部員がその威力を証言します。本書のレシピによって、健康で快適な身体を手に入れることができれば、あなたの人生そのものが変わります。おいしく食べて、さあ、人生を元気に走りましょう！

著者プロフィール：福本 健一(ふくもと・けんいち)大阪出身 管理栄養士

監修者プロフィール：磯 繁雄(いそ・しげお)早稲田大学競走部監督 早稲田大学スポーツ科学学術院教授
書誌タイトル：『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』

定価：1260円(税込み)

ISBN：978-4-07-277718-3 サイズ：B5判 104ページ 発売日：2011/10/1

株式会社主婦の友社の概要	株式会社主婦の友インフォス情報社の概要
・社名：株式会社 主婦の友社	・社名：株式会社 主婦の友インフォス情報社
・代表取締役社長 荻野 善之	・代表取締役社長 久次米 義敬
・URL： http://www.shufunotomo.co.jp/	・URL： http://www.st-infos.co.jp/
・所在地：東京都千代田区神田駿河台 2-9	・所在地：東京都千代田区猿樂町 1-2-1

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 安藤 TEL 03-3294-0214 FAX 03-3294-0228