

## 正誤表

「アスリートのための食トレ 栄養の基本と食事計画」において以下のような誤りがありました。以下のように訂正し、お詫び申し上げます。

43 ページ

誤

100 g の鮭おにぎり 1 個に含まれるタンパク質が約 28 g ですから、単純に鮭おにぎりだけで換算しても 1 日 3～4 個食べればほぼ摂ることができる程度の量です。

正

100 g の鮭（約ひと切れ）とおにぎり 1 個に含まれるタンパク質が約 28 g ですから、単純に鮭とおにぎりだけで換算しても 1 日 3～4 回食べればほぼ摂ることができる程度の量です。