

スポーツ選手の栄養教育プログラム

食生活と健康状態の意識

女子栄養大学 教授 鈴木 久 乃

東京大学 川田 智恵子

日本体育大学 井川 正 治

スポーツ選手の食生活の現状は、トレーニング効果をあげるうえで良好であるとはいえない。それどころか健康を保持するうえでも栄養上の問題をもつ者が少くない。その原因として、種々の要因が考えられる。

選手個人ばかりでなく、スポーツ関係者をふくめて健康・栄養・食生活についての意識と正しい知識の不足している者が多い。日常の食生活の中での食についての態度に問題があったり、他方では栄養上、食を構成するための技能をもたないといった問題があったりする。彼らをとりにくく食生活環境、すなわち食事をする場所、食事をつくる人、費用などは適切な栄養がとれる状況にないことも指摘されている。今回、スポーツ選手の食生活改善のための問題を検討するために体育を専攻している大学生と大学の運動部に所属する学生および一般学生を対象として食生活と健康についての調査を実施した。

1 方法

調査対象は、T大学の運動部（野球部・アメリカンフットボール部）と同大学一般学生とN体育大学学生で、いずれも男子学生である。

調査項目は、生活環境（居住条件・生活時間）、食生活（時・場所・食物の摂取頻度）、栄養・食生活についての意識と態度、健康状態の意識（THL）とし、選択回答を求める調査表を作成した。

調査にあたっては、保健、体育の教員または部の監督らの説明のもとに記入を依頼した。

2 結果・考察

集計数は、T大学運動部78名（Aグループ）一般学生82名（Bグループ）体育大学生99名で（Cグループ）である。

統計的検定にあたっては、AとB、AとCグループを比較することとし、 χ^2 検定でおこなった。

表1は、A・B・Cグループの体格と居住条件と朝昼の食事のとりかたである。Cグループは、寮・合宿所に居住する者の比率が高く、食事の場所もそれに規制されている。朝食を食べない、食べないことが多いとする者は、A13%、B32%、C56%であった。そこで、自宅と自宅以外にわけて朝食の摂り方をみると、自宅以外の者の食べないの比率が高い（表2）。

食物の摂り方については、32の食べ物、料理の摂食頻度（6段階尺度）を質問した。図1は、この中の11種の食物について、A・B・Cグループ別に示したものである。週に1～2回以下が半数をしめる食物は、大豆製品・魚類の料理・おひたし・野菜の煮物であった。

野菜類の摂り方の少ないのがこの対象者の特徴である。表3・4は居住条件別に摂取状況を示したものである。生野菜・おひたし・煮物共に週1～2回以下のものが8.9%あり（表3）、生野菜を除くと59.3%となる（表4）。いずれも、自宅以外の者の摂らない比率が高い。

表5は、牛乳についてである。牛乳の場合の入手可能性は居住条件による差はないとかがえられるが、自宅以外の者の摂り方が少ない。

現在の食事を非常に不満とする者は、Aグループ10.8%、Bグループ4.9%であるのに対してCグループは40.8%と高率であった。大学・寮の食事への改善を希望する者は、64%～75%あり（表6）、希望する者の改善してほしい内容にはグループによって違いがみられた。

栄養と食物についての知識は、25項目の設問に、はい、いいえ、わからない、で回答をさせた。正解率50%以下が11項目あった。図2は、正解率の低いものとグループ間に差のあった項目を示したものである。日常の食生活で栄養的に適切な食生活を実践するための正確な知識が不足している。知識テストの平均値は、A・B・Cグループ

ブ間で差はなかった。

栄養と食生活についての情報源としての比率の高かったのはグループにより異なり Aグループは監督・コーチ (63.2%) で、Bグループは母親 (50.1%)、Cグループは大学の教科 (48.5%) であった。

健康状態の意識調査 (THI) の項目別の尺度得点は、グループ別に差はなかったが、居住条件別と野菜の摂りかた別にわけてみると、居住条件では、生活の不規則性に、野菜の摂りかたでは、抑うつ性と生活の不規則性に差がみられ、自宅以外の者、野菜の摂り方の少ない者は、起床就寝時刻が遅く食事が不規則などの生活像と元気がない、自信がないなどの行動様式がみえる。

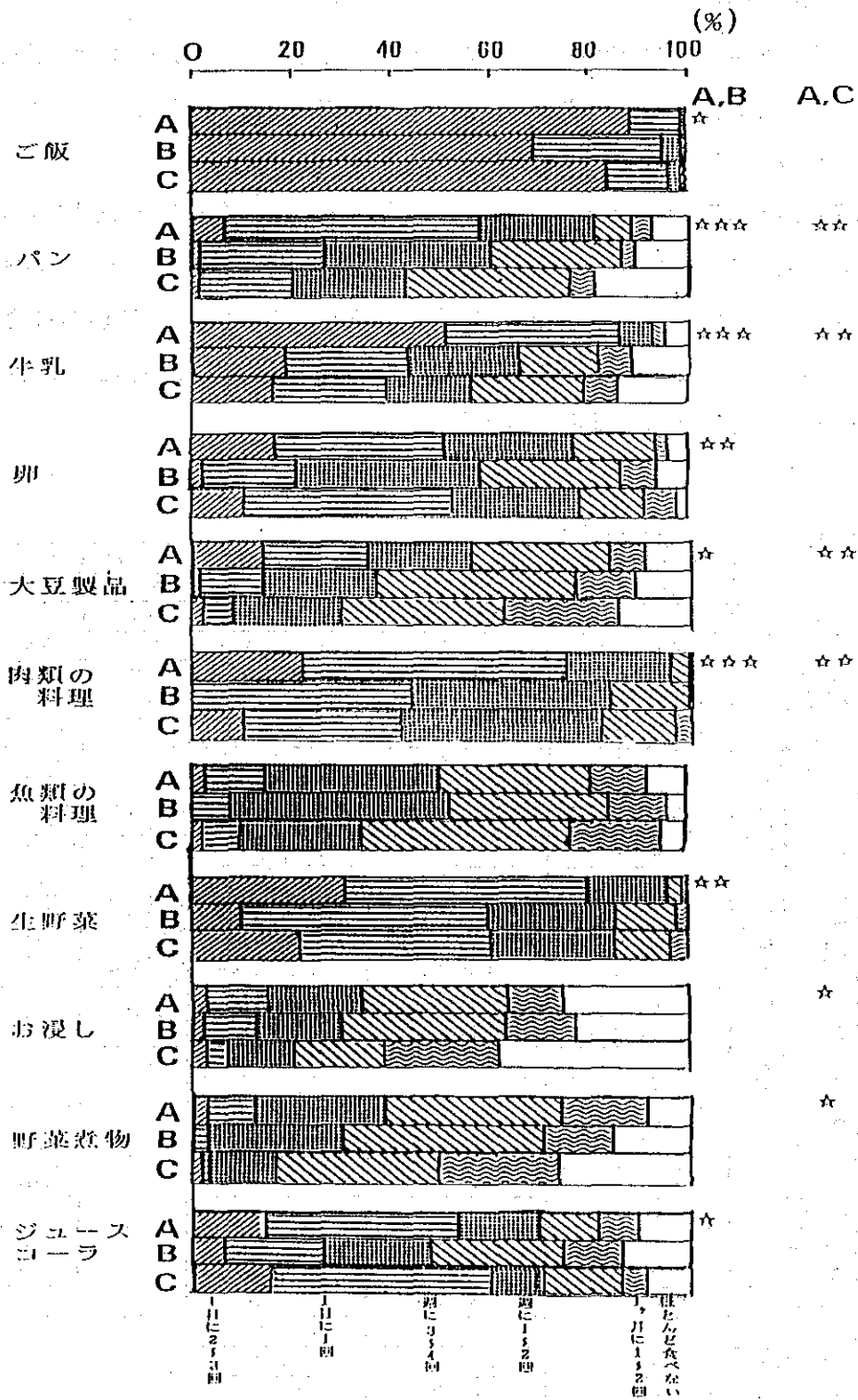
表 1

対象者の体格と生活

| | | A:運動部学生 n=78 | B:一般学生 n=82 | C:体育大学学生 n=99 | t, χ^2 検定 | | |
|----------|----------|-----------------|----------------|------------------|----------------|------|----|
| | | | | | A, B | A, C | |
| 体格 | 身長 | 174.66cm | 171.78cm | 173.77cm | ☆☆ | | |
| | 体重 | 72.65kg | 61.86kg | 68.12kg | ☆☆ | ☆☆ | |
| 生活時間 | 起床時刻 | 8:17 | 7:39 | 7:49 | ☆☆ | ☆☆ | |
| | 就寝時刻 | 24:11 | 24:44 | 24:34 | ☆☆ | ☆ | |
| 居住条件 | 自宅 | 50.0% | 40.2% | 3.0% | | ☆☆ | |
| | 寮・合宿所 | 20.5 | 15.9 | 56.6 | | ☆☆ | |
| | アパート | 29.5 | 43.9 | 40.4 | | ☆☆ | |
| 日常の食事の場所 | 自宅 | 朝 | 51.4 | 43.1 | 2.2 | | ☆☆ |
| | | 昼 | 10.7 | 5.0 | 0 | | ☆☆ |
| | | 夕 | 45.5 | 37.5 | 1.0 | | ☆☆ |
| | 寮・合宿所 | 朝 | 21.6 | 18.1 | 52.7 | | ☆☆ |
| | | 昼 | 80.0 | 88.8 | 76.8 | | ☆☆ |
| | | 夕 | 16.9 | 30.0 | 54.6 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| | 自炊 | 朝 | 23.0 | 34.7 | 23.7 | | |
| | | 昼 | 2.7 | 6.3 | 18.2 | | ☆☆ |
| | | 夕 | 6.5 | 22.5 | 27.3 | ☆☆ | ☆☆ |
| | 外食 | 朝 | 1.4 | 4.2 | 4.3 | | |
| | | 昼 | 6.7 | 2.5 | 7.1 | | |
| | | 夕 | 32.5 | 20.0 | 17.2 | ☆ | ☆☆ |
| | 朝食の摂り方 | 定期的に食べる | 61.0 | 50.6 | 21.2 | | ☆☆ |
| | | 身細はつぱい | 26.0 | 17.3 | 22.2 | | |
| | | 食べたいが知らず | 9.1 | 22.2 | 42.4 | | ☆☆ |
| 食べない | | 3.9 | 9.9 | 14.1 | | ☆☆ | |
| 昼食の摂り方 | 定期的に食べる | 79.2 | 63.0 | 63.6 | | | |
| | 身細はつぱい | 14.3 | 13.6 | 20.2 | | | |
| | 食べたいが知らず | 1.3 | 13.6 | 7.1 | | | |
| | 朝食とかわる | 5.2 | 9.9 | 9.1 | | | |

☆☆ : p < 0.05
 ☆☆☆ : p < 0.01
 ☆☆☆☆ : p < 0.001

図1 食物の摂取頻度



☆ P<0.05 ☆☆☆ P<0.01

表 2

住居条件と朝食の摂取状況

| | 自宅 | 自宅以外 | 計 |
|------------------|-----------|------------|------------|
| 定時に食べる、時刻は決っていない | 65(86.7) | 100(55.0) | 165(64.2) |
| 食べないことが多い、食べない | 10(13.3) | 82(45.1) | 92(35.8) |
| 計 | 75(100.0) | 182(100.0) | 257(100.0) |

 χ^2 検定 $P < 0.001$

表 3

住居条件と野菜（生野菜・おひたし・野菜の煮物）の摂食状況

| | 自宅 | 自宅以外 | 計 |
|----------|-----------|------------|------------|
| 週に3～4回以上 | 75(100.0) | 161(87.5) | 236(91.1) |
| 週に1～2回以下 | 0(0.0) | 23(12.5) | 23(8.9) |
| 計 | 75(100.0) | 184(100.0) | 259(100.0) |

 χ^2 検定 $P < 0.01$

表 4

住居条件と野菜（おひたし・野菜の煮物）の摂食状況

| | 自宅 | 自宅以外 | 計 |
|----------|-----------|------------|------------|
| 週に3～4回以上 | 43(57.3) | 61(33.2) | 104(40.2) |
| 週に1～2回以下 | 32(42.7) | 123(66.9) | 155(59.9) |
| 計 | 75(100.0) | 184(100.0) | 259(100.0) |

表 5

住居条件と牛乳の摂取状況

| | 自宅 | 自宅以外 | 計 |
|----------|-----------|------------|------------|
| 週に3～4回以上 | 64(85.3) | 118(64.1) | 182(70.3) |
| 週に1～2回以下 | 11(14.7) | 66(35.9) | 77(29.7) |
| 計 | 75(100.0) | 184(100.0) | 259(100.0) |

 χ^2 検定 $P < 0.01$

図2 栄養と食物についての知識

— 正解率の低い設問と差のあった設問を抜粋 —

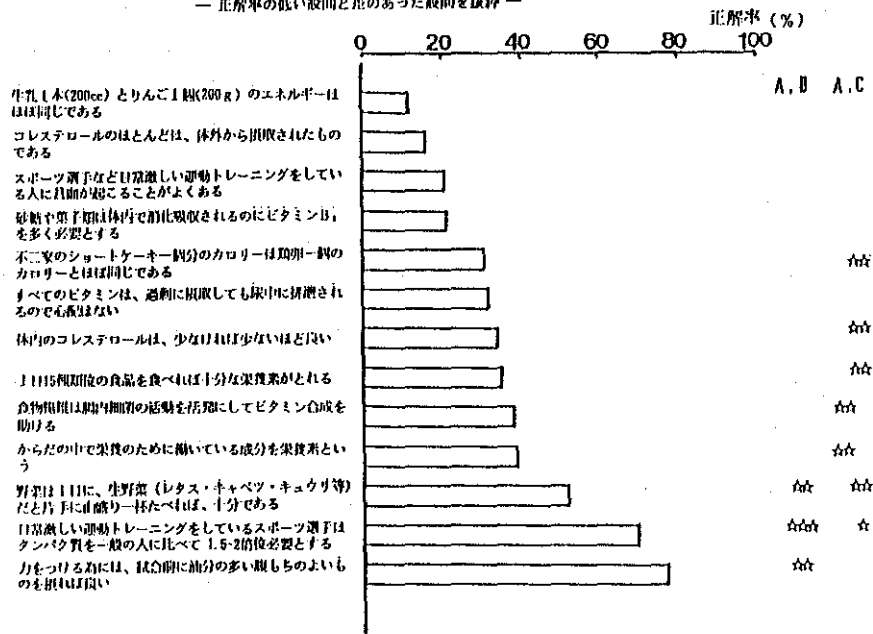


表6 大学の学食・寮食に対する意識

(%)

| | | A | B | C |
|------|-------|------|------|------|
| 改善希望 | 望む | 64.1 | 65.4 | 74.8 |
| | 望まない | 25.6 | 23.5 | 12.1 |
| | わからない | 10.3 | 11.1 | 13.1 |
| 改善内容 | 質 | 14.3 | 11.3 | 41.9 |
| | 量 | 22.5 | 9.4 | 4.1 |
| | 味 | 28.6 | 17.0 | 13.5 |
| | 施設 | 16.3 | 32.1 | 21.6 |
| | メニュー | 10.2 | 26.4 | 16.2 |
| | 値段 | 8.2 | 3.8 | 2.7 |