

スポーツ選手に対する栄養教育プログラム

女子栄養大学教授 鈴木久乃

T国立大学アメリカンフットボール部の学生の1年生を対象として、食事を供した際の摂食行動の調査を先ず実施し、次にその献立料理を媒体として栄養教育を実施した。

1. 方法

1) 夏期合宿(1991年8月26日～9月1日)において、食習慣、健康意識などの質問紙による調査を行った。

2) 栄養教育の内容

上記の調査と前年度の同部の食生活調査を基に栄養上の問題を分析し、栄養教育の計画を立てた。

教育の目標は、部活動の体力づくりに必要なエネルギー摂取と規則正しく食事をとることの必要性を認識させること、適正な栄養素を摂取する食品、料理の組合せ方を教え、外食の多い彼らが望ましい食物選択能力をつけることとした。

方法は、実際に食事を供し、料理、献立を媒体に用いた。また、料理は量、種類を選択できる供食方法を取入れ、食行動の観察と教育の効果判定に用いた。

栄養教育は、表1に示す内容で3回行った。3回とも夕食として食事を供し、部員の定期練習の終了時に合わせて、同じキャンパス内に開設し、対象者には、趣旨説明の文書を配布し自主的な参加を呼掛けた。

3) 教育の評価

教育の評価は、1回目と3回目の食物選択行動と質問紙による調査から分析した。

2. 結果

1) 栄養教育への参加要因

対象者は、合宿中の調査の回答者44名である。この中で、栄養教育に1回でも

参加した者は40名で、1回目の出席者は37名、2回目、3回目はそれぞれ25名であった。2回以上参加者は36名、3回以上は13名となった。

教育への参加回数と食習慣、栄養と健康に対する意識との間に関係はなく、参加回数と有意な関連がみられたのは、部活動に対する積極性であった。積極的な者が結果として栄養と食生活に関心が高い結果となった。

2) 供食した食事の料理の選択行動と摂取栄養量

各食事の平均エネルギー摂取量は、第1回目が 2661 ± 561 kcal、2回目 1927 ± 352 kcal、3回目 2176 ± 447 kcalであった。練習後の夕食とはいえ、摂食量が多い。料理の選択状況は、肉の主菜に片寄り、副菜の選択率は小さい。

栄養教育の評価のひとつとして、第1回と3回に出席した20名の中で、第2回目に行った栄養教育を受けた13名(A群)と受けなかった7名(B群)の料理選択状況と栄養素摂取量を比較した。1回目では両群に差がなかったが、3回目では副菜料理の選択数とタンパク質、繊維、カルシウム、ビタミンB₂、Cに有意差がみられ、いずれもA群が高かった。

3) 自己の食事の評価能力と食習慣、意識

第1回目と3回目に行った質問紙による知識と意識の調査についてもA、B群で比較した。日常の自己の食事の各栄養素量の過不足についての自己評価は、わからないとする者が減り、脂質が多い、ミネラル、ビタミンが少ないとする者が増加した。しかし、3回目の教育前と後との栄養についての理解度には後の方が分からないとする者が増え、その傾向はA群の方が顕著であった。短時間の栄養と体力づくりの講義では、理論的に納得するまでいたらなかったといえる。

スポーツ部に属する大学生は、部活動に積極的に取り組む者は、体力づくりのために栄養についての関心が高い。彼らは、理論的、系統的な栄養についての知識を持てば、食生活に対する態度が変容すると考える。しかし、日常生活の中で実践するためには、彼らの生活条件に即した具体的な食事のとりかた、作り方を踏まえた栄養教育を併用していかなければならない。

表1 栄養教育の内容

回 月日時	目 標	方 法
第1回 9/27 7.30～ 9.00	料理の選択行動 の調査 主菜料理，副菜料 理と栄養量を知る	1. 供食献立 主食2種、主菜6種、副菜6種、果物、牛乳、ジュース 2. 調査項目 体重、皮脂厚、食習慣、食事の自己評価、 料理の選択と栄養素摂取量 3. 栄養教育 供食料理の栄養量表の配布、摂取の自己評価
第2回 9/28 6.30～ 9.00	適正栄養量の献立 主食主菜副菜 の組合せ方 料理単位のエネルギー を知る 体力づくりのため の栄養のとりかた	1. 供食献立 松花堂弁当形式の副食と自由な主食、牛乳、飲物 2. 調査項目 摂食量調査、食事の自己評価 3. 栄養教育 1) 食事を見、味わいながらのエネルギーと栄養素のバランス について 主食・主菜・副菜の区別と食品群について 2) 合宿所の食事、学食、ファーストフードなどスライドによる 栄養評価を示す 3) 身体活動、体格によるエネルギー消費と食事のとりか たリズムの必要性
第3回 11/ 29 6.30～ 9.00	料理の選択行動 からの教育と 評価	1. 供食献立 主食1種、主菜2種、副菜5種、果物、牛乳、飲物 2. 調査項目 食習慣、食事の自己評価、栄養の知識、摂食量 3. 栄養教育 食事前に、前回の摂食動向の報告と栄養評価 体力づくりと適正な栄養量 食事後に、摂食栄養量の自己評価