

高校生サッカー選手のスポーツ栄養に関する知識、行動および考え方

Manore, MM *et al. Nutrients*. 2017 Apr 1;9(4). pii: E350

思春期（14-18歳）アスリートのスポーツ栄養の知識、行動、考えに関するデータは乏しく、特に性別、人種、民族、社会経済状況に基づいたデータは限られている。高校サッカー選手（ $n=535$ ；うち女性55%、白人51%、ラテン系アメリカ人41%、全国学校昼食プログラム（National School Lunch Program; NSLP）参加者41%（うちラテン系アメリカ人80%）に2つのアンケート（被検者情報/健康歴、スポーツ栄養）を行った。スポーツ栄養の知識スコアは、NSLPに参加した白人がNSLPに参加したラテン系アメリカ人よりも45.6%高かった（ $p<0.01$ ）。サプリメントに関する知識には性差（女性で16%低かった； $p=0.047$ ）および人種差（ラテン系アメリカ人で33%低かった； $p<0.01$ ）があった。朝食は57%が食べており、女性（50%）が男性（60%）よりも少なく（ $p<0.01$ ）、NSLP参加者（47%）がNSLP非参加者（62%）よりも少なかった（ $p<0.01$ ）。サプリメントは46%が使用しており、使用しているのはラテン系アメリカ人が白人よ

りも多かった（ $p=0.016$ ）。全体の30%はプロテインシェイクを摂取しており、女性は男性よりも少なく（ $p=0.02$ ）、ラテン系アメリカ人の使用は白人のおよそ2倍だった（ $p=0.03$ ）。全体の45%が、運動をしていない者とは栄養必要量は異なると回答した。食事が栄養必要量を満たしていないと回答したのはラテン系アメリカ人で少なかったが（ $p=0.03$ ）、トレーニングに栄養サプリメントが必要との回答は2倍以上、多かった（ $p<0.001$ ）。特に女性とラテン系アメリカ人の思春期アスリートで、スポーツパフォーマンスや健康のための食事選択スキルを向上させるスポーツ栄養教育が有益そうである。（2017年5月30日 博士後期課程2年 宮崎志帆）

「知っている」と「している」ことが一致しないのは珍しくない。しかし、NSLPに参加した者の方が朝食を食べていないのには、プログラム上の課題でもあるのだろうか。（岡村浩嗣）

