

オーストラリアのエリート男性アスリートにおける一般栄養、スポーツ栄養および食物知識の調査

Devlin BL *et al.* *Int J Sport Nutr Exerc Metab*2015,25,225-232

栄養知識は、栄養摂取に影響を与えると考えられており、これはエリート選手のパフォーマンスに影響を与える。現在、オーストラリアサッカー（AF）のエリート選手の栄養に関する知識については報告されていない。本研究の目的は、男性エリートAF選手の一般的なスポーツ栄養知識のレベルを把握することとした。対象となった46人の男性エリートAF選手（平均年齢 23.5 ± 2.8 歳）は、栄養知識の5つの分野（食事勧告、栄養源、毎日の食品、アルコールおよびスポーツ栄養）に関連する123の質問に回答した。全対象者の特性および栄養知識についての認識が収集された。平均栄養知識スコアは 74.4 ± 10.9 （60.5%）であった。最高スコアはスポーツ栄養学の分野で得られた（ 17.9 ± 3.0 , 61.7%）。第一の情報源としてアスリートの98%が栄養士を選び、次の選択肢としてクラブトレーナー45.7%、チームメイト23.9%を選んでいた。大部分の選手は、果物と野菜の摂取

量を増やし、脂肪摂取量を減らすという勧告に関する質問に正解した（それぞれ正解率は95.6%、91.1%と93.3%）。選手の80%が、脂肪は不飽和脂肪を多く摂取すべきであることを認識していたが、不飽和脂肪を含む食品については認識できていなかった（一価不飽和脂肪および多価不飽和脂肪についての正解率は35.6%および24.4%）。全般的な栄養の情報と勧告はよく理解されているようだが、栄養知識のギャップは明らかである。アスリートの栄養知識をより深く理解することで、改善が必要な分野を対象とした栄養教育の介入が可能になる。（2017年7月4日 博士前期課程1年 村上知子）

不飽和脂肪、それも一価不飽和脂肪や多価不飽和脂肪を含む食品を認識できていないのを問題にするというのは、目標としているレベルが非常に高いように感じる（岡村浩嗣）。