

意外と悪くない朝食

大阪体育大学
運動栄養学研究室

遠藤泰光・日高陽・林祐樹
井上なぎさ・岡村浩嗣

背景

- 主食・主菜・副菜のそろった食事は栄養バランスが良いが、朝からそれらを摂ることは時間的にも経済的にも難しい。
- 国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率は男女ともに20歳代で高い傾向にあり、20歳代の男性に限ると30.6%である。本学でも23.8%であった。
- これらの課題を解決するために我々は「意外と悪くない朝食」を提案した。



目的

- 我々が考案した簡便かつ安価に調製できる「意外と悪くない朝食」を紹介することで、栄養面で問題のない朝食を摂る習慣が身につくか。



方法

- 対象…運動部に所属する男子体育系大学生95人
(サッカー部31人、水泳部27人、軟式野球部37人)
- 事前アンケート
- 講習会
- 講習会后アンケート



事前アンケート

- 朝食を摂る頻度

- 朝食の内容

 - ご飯が主食のときおかずでよく摂るもの

 - パンが主食のときおかずによく摂るもの

 - シリアルが主食のときのおかずでよく摂るもの



講習会までの作業

- 要因加算法により各クラブごとの1日のエネルギー必要量を算出
- 各クラブの1日の必要量(体重65kgの場合)

		水泳部	サッカー部	軟式野球部
エネルギー		4000	3250	2700
たんぱく質		130	130	130
脂質		130	91	70.5
炭水化物		585	468	386
カルシウム		1000	1000	1000
鉄		18	15	13
ビタミン	A	1000	1000	1000
	B ₁	2.8	2.4	2.2
	B ₂	2.2	1.8	1.7
	C	200	200	200
食物繊維		35	26	25



朝食の内容

- 回答者95人(サッカー部31人、水泳部27人、軟式野球部37人)
- 欠食率 16.8%
- よく食べられていた食品を組み合わせた朝食内容
ご飯が主食の場合…生卵・麦茶・納豆
パンが主食の場合…ゆで卵・牛乳・ヨーグルト



カルシウムとビタミンCが不足



ビタミンCが不足



講習会后アンケート

- 講習会前から朝食を摂っていた人への質問
講習会后、朝食に何か変化はあったか？
- 講習会前は朝食を摂っていなかった人への質問
 - ・朝食を食べるようになったか？
 - ・朝食を摂らない理由は何か？
- 講習会后、朝食時に限らず牛乳やオレンジジュースを意識して飲むようになったか？

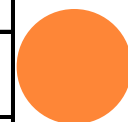


講習会后アンケートの結果

- 講習会后アンケートは部活の引退などで対象者は66人だった。
- 66人のうち講習会前に朝食を毎日摂る習慣がなかった20人のうち、講習会后に12人が朝食を摂るようになった。
- 朝食を摂らない8人の理由は「寝ていたい」などの時間的要因であった。

オレンジジュースと牛乳の摂取状況

朝食の摂取状況	オレンジジュースと牛乳を	人数
もともと食べていた	飲んでいて	14
	飲むようになった	16
	飲んでいない	16
食べるようになった	飲んでいて	0
	飲むようになった	6
	飲んでいない	6



まとめ

- 事前アンケート、講習会后アンケートの結果から同年代の朝食欠食率(30.6%)に比べて男子体育系大学生の朝食欠食率(16.8%)は低く、食に対する意識の高さがわかった。
- 講習会を行ったことで毎日朝食を摂る習慣がなかった20人のうち12人が朝食を摂る習慣が出来た。
- もともと朝食を摂っていた46人のうちの16人、朝食を食べるようになった12人のうちの6人がオレンジジュースと牛乳を飲むようになった。

