

女子サッカー一部員の食行動に対する部員による栄養教育の影響

2122360 本藤 理佐 2122367 吉谷 茜音
指導教員 岡村 浩嗣

食行動、栄養、スポーツ
＜緒言＞

スポーツパフォーマンスと食生活には密接な関係があると考えられる。スポーツをするには種々の栄養素の必要量が増える。このため、食事における5つのグループとそのバランスを理解し、摂取することで、運動パフォーマンスの向上につながる。また、サッカー部は1年を通して試合数が多く、それぞれの試合で結果を出さなければならないため、試合前後の食事や試合までの時間を考えて食品を選択することが重要になる。しかし、普段の食事や試合前後の食事での摂取すべきものなどの知識や理解が低いというのが女子サッカー部の現状である。そこで本研究では、大学で学んだ栄養学についての知識をまとめ、女子サッカー部を対象に講義を行い、食事に対する意識の変化について調査した。

＜方法＞

本学女子サッカー部 33 名に普段の食事、試合前後の食事の意識についてアンケート調査を実施した。その後、栄養講座を行い、1 か月後に同様のアンケート調査を実施した。

＜結果＞

講義前、講義後ともに食事はスポーツをするにあたって大事だと 33 名全員が考えていた。普段の食事での栄養バランスを考えている者は、講義前は 26 名、講義後は 28 名だった。

普段の生活および試合前後に主として摂取している食品を5つのグループ（主食・主菜・副菜・乳製品・果物）に注目してみた。

講義後は普段の朝食で1つだけの者が減り、2つ以上のグループを摂取する者が増えた（図1）。

普段の昼食では、講義前は主食・主菜の2つのグループしか摂取していない者が多かったが、講義後は副菜や果物を取り入れる者が増え、3つのグループを摂取している者が多くなった（図2）。

普段の夕食では、講義前より講義後のほうが3つのグループを摂取している者が多くなったが（図3）、果物、乳製品を摂取する者は講義前も講義後も少なかった。また、夕食に炭水化物を控えるために主食を摂らない者が多くみられた。

試合前日の夕食では3つおよび4つのグループを

摂取する者が講義後に増加した（図4）。しかし、運動のエネルギーとなる主食・果物を普段より多めに摂取する者は講義前、講義後ともに多くなかった。

試合当日の朝食では、1つのグループだけの者が多く減り、2つ以上のグループを摂取する者が増加した（図5）。また、果物を摂取する者が講義後に増加した。

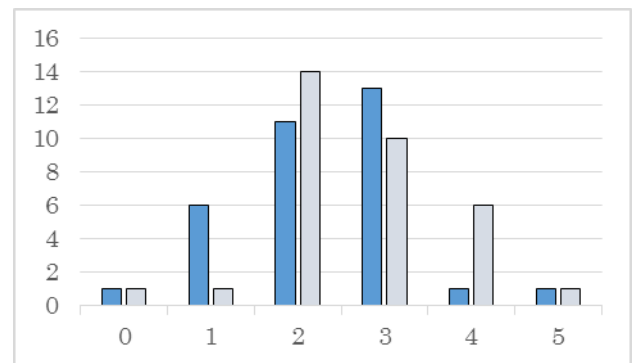


図1 普段の朝食

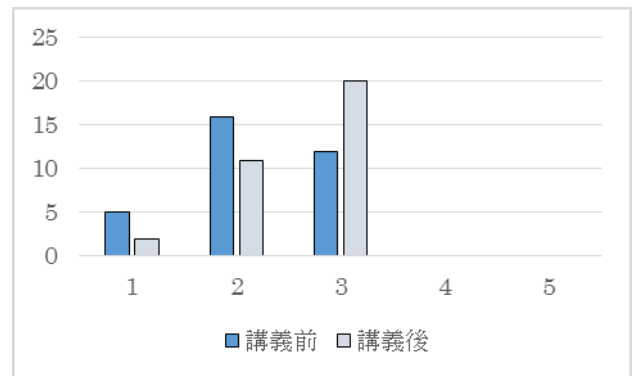


図2 普段の昼食

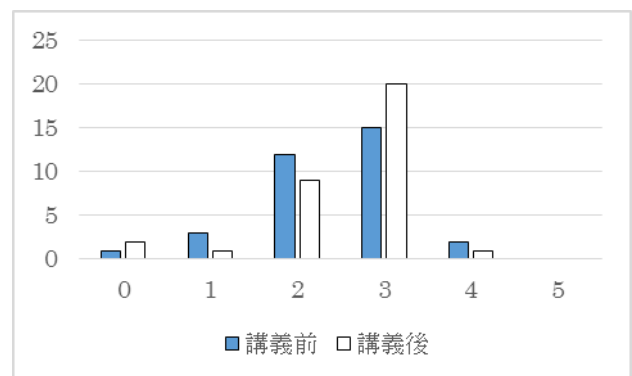


図3 普段の夕食

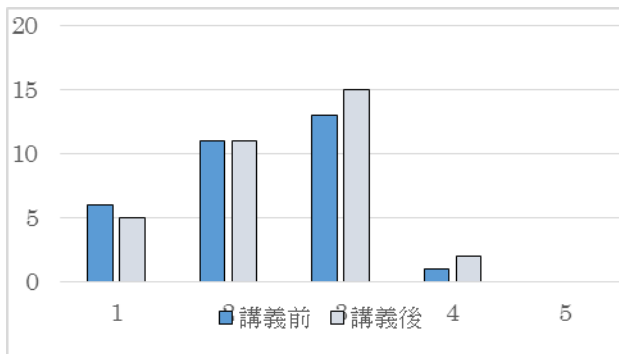


図4 試合前日の夕食

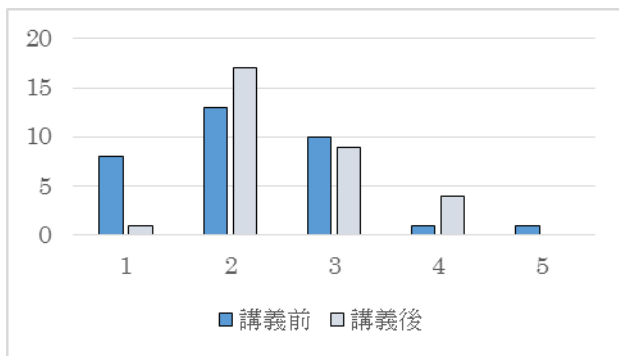


図5 試合当日の朝食

試合当日の昼食は、エネルギー源になる主食（おにぎり）をとる者が講義前の53%から講義後は66%に増え、果物も7%から12%に増えた。

補食については、摂取する者が試合前は1人、試合中（ハーフタイム）は4人、試合後も4人増えた。

間食について、お菓子は42%から講義後は36%に増えたが、アイスクリームは29%から25%に減少し、パンやおにぎりなどの主食（炭水化物）を摂取するものが増えた。

講義前と講義後で「何か変化したこと、実践してみたことはありますか」という質問に対して、「ある」は22人、「ない」は11人だった。

「ある」の例としては「試合前の食事で油ものや生もの、冷たいものは控えるようになった」「野菜を摂るようになった」「バランスを考えるようになった」などがあった。

<考察>

食事はスポーツをするために大事だと考えている選手は多い。しかし、実際の生活では、特に下宿生などはバランスの良い食事を摂取出来ていない現状がある。

また、大事だと分かっていても望ましい食生活についての知識が乏しく意識が低い者が多かった。

講義前と講義後と比較すると、普段の生活の中では3グループ以上の食事を摂取する者が講義後に増

えていた。しかし、これらの者には一人暮らしの者が多く、簡単に済ませてしまいがちなため、4つや5つのグループを摂取できた者は少なかったと考えられる。また、特に夕食では、ダイエットの目的などで炭水化物を摂取しないようにした者がいたため、主食を取れていない傾向があった。

試合前日の夕食、当日の朝食および昼食では、普段の食事の結果と同様に講義前は多くのグループを摂取するようになった。また、油ものや生もの、冷たいものを控えるようになった。

しかし、講義では、試合の前にはエネルギー源になる主食・果物を普段より多く摂取することが大切ということ传达了が、果物の摂取状況に対しては変化がなかった。

補食については、講義後は果物やおにぎりなどを摂取する者が増えた。講義前では、試合の前に何かを摂取するのは体が重くなるという考えや、補食の効果を理解していなかった者が多かった。しかし、講義後で適度な糖分などはエネルギーになるという知識を身につけたため、このような結果になったと考えられる。

間食ではお菓子やアイスクリームを食べる者が減り、パンやカステラなどを食べる者が増えた。講義前は甘い物など、食べたい物だけを食べる傾向が強かったのが、食事で足りないグループの食品を理解したり、運動の前後で栄養を補う目的で間食を摂取するのは望ましいということを知ったりしたことが一因と考えられる。講義前の「どのようにしたら痩せるか」という質問に、エネルギーが多すぎると太ることやお菓子を食べているならそれを控えるか減らす努力をすることが必要なことを講義したことも間食の摂り方が改善された理由として考えられる。

今回の講義では食生活の改善に効果が認められたことがわかる。正しい知識を得た食生活によって自分自身のスポーツパフォーマンスの変化を実感し、スポーツを行う中で食生活の見直し・改善の継続が必要だと考えられる。

<参考文献>

柳沢香絵、岡村浩嗣（2013）親子で学ぶスポーツ栄養