

本学食堂での硬式テニス部の栄養摂取状況とバランスのよい食事の選択

202-2310 小田歩
指導教官 岡村浩嗣

昼食 栄養目安摂取量 メニューの組合せ

【緒言】

本学硬式テニス部員を対象に本学食堂での昼食摂取状況を調査し、改善が必要な場合には、現在の食堂メニューの組み合わせなどを工夫することによる方法を検討した。

【方法】

本学硬式テニス部 43名(男子 20名 女子 23名)を対象とし、昼食で通常選択しているメニューの組み合わせを3通り記入させた。

本学食堂から提供されたメニューの材料表より栄養計算ソフト「エクセル栄養君」(建帛社)を用いて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCの値を算出した。

対象者の栄養目安摂取量は、国立スポーツ科学センター(JISS)で用いられている基準にしたがって設定した。

上記各栄養成分の一日の目安摂取量に対する、対象者の実際の摂取量の比率を算出した。通常3食の比率は 1:1.5:1.5 (25%、37.5%、37.5%) (JISS)とされているので、昼食で1日の37.5%を摂ることを基準とした。この基準に満たない場合、食堂のメニューの組合せなどを変更することによる改善を試みた。

【結果】

アンケートの結果、対象者の食事選択には栄養成分に偏りが認められ、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物の摂取が多く、ビタミン・ミネラルが不足しがちであった。

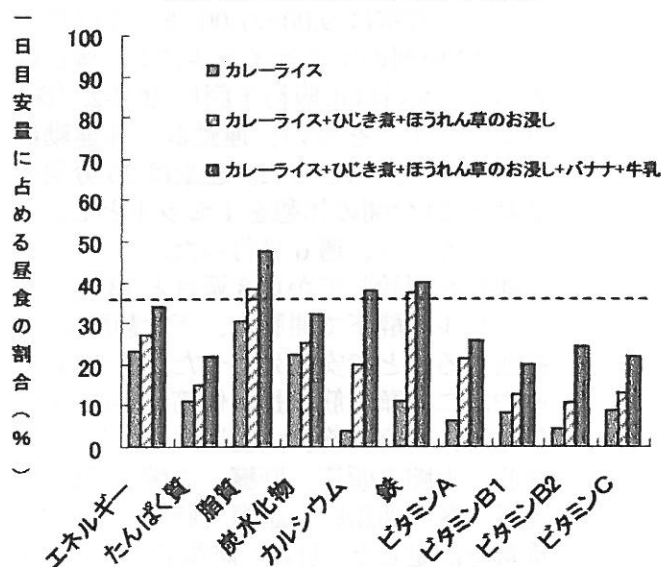
男子の場合、人気の高い順に、カレーライス、ごはん(中)+唐揚げ(小)+味噌汁、ごはん(大)+唐揚げ(大)+味噌汁、カツ丼であった。これらのメニュー及び組み合わせの場合、脂質の摂取が多く、ビタミン・ミネラルが不足していた。特に唐揚げ(大)はその1品だけで1日の脂質の目安量を越えていた。

女子の場合、ごはん(小)+唐揚げ(小)、ごはん(小)+唐揚げ(小)+味噌汁、唐揚げカレー、玉子丼の順で人気があり、男子と同様、脂質を摂りすぎる傾向があった。これらの改善方法として、ビタミン・ミネラルを摂取しやすい副菜を組み合わせることで改善を試みた。

男子がカレーライスのみを食べる場合に比べて、

ほうれん草のお浸しとひじき煮を付け加えると、特に不足しているカルシウムを補い、他のビタミン・ミネラルも補足することができた。さらに、牛乳とバナナを組み合わせると、ビタミン・ミネラルを補足できた。(下図)

一日目安量に占める昼食の割合



このようにして、副菜の小鉢の組み合わせなどを工夫し、全体的なバランスがとれるように、男女それぞれ人気のあるメニュー・組み合わせについて検討した。

すべての栄養素が一日の目安摂取量の37.5%という基準に達するように組み合わせるのは容易ではないが、近づけることはできた。

【考察】

現在の食堂での食事選択では脂質を過剰に摂取しやすいので注意が必要である。不足しがちなビタミン・ミネラルを摂取するためには、副菜の小鉢の栄養成分を知り、組み合わせを工夫するとよいと考えられる。

ビタミン・ミネラルが摂取できてもエネルギー・脂質が多くなったり、食事の全体量が多くなったりすることがある。不足する栄養素については、朝食や夜食あるいは間食や補食で補うとよいが、過剰な栄養素は他の食事でも控えることが必要である。

すべての栄養成分について、昼食での基準量である37.5%を、昼食だけで満たすのは難しいことではあるが、組み合わせを工夫することにより、よりバランスのよい食事が取れると考えられる。