

本学女子フィールドホッケー部員の食堂での栄養摂取状況及び改善方法の介入効果

203-2339 林 真由香
指導教官 岡村 浩嗣

<緒言>

本学の食堂には、本学運動栄養学研究室と食堂とが共同で作成したメニューの栄養情報が、2006年の春から掲示されている。食堂を利用する学生がよりよい食事選択をし、栄養補給できるようになることを目指した情報を提供した。本学の女子フィールドホッケー部員を対象に、情報が提供される前後で食堂で選ぶメニューに変化があるかどうか、栄養・食事に対する意識に変化があるかどうか調査した。

<方法>

本学の女子フィールドホッケー部員(22名)を対象とし、食堂で選ぶメニューの組み合わせに関するアンケート①の調査を、栄養情報を提供される以前の2006年5月と、情報を提供されてから約半年後の10月に行った。このアンケート①では、各対象者が食堂で選択するメニューの組み合わせを1位～3位で分けて記入させた。

対象者には、各人のエネルギー、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の必要量を算出した結果を渡し、食堂の情報の見方を説明した。各人の必要量は、国立スポーツ科学センターで利用されている基準にしたがって計算した。

また、食堂に掲示されているメニューの栄養情報を資料として対象者に配布するとともに、その栄養情報の見方を説明した。

10月のアンケート調査時には、今回の情報提供の前後でメニューを選ぶ際に変化があったかどうかのアンケート②も行った。変化があったと回答した場合はどのような変化があったか、変化がなかったと回答した場合はどうして変化がなかったかを、いくつかの項目から選択させた(複数回答可)。

<結果>

アンケート②の結果、変化があったと回答したのは10人、変化がなかったと回答したのは12人であった。変化ありグループでの変化の内容は、「小鉢を選ぶようになった」「エネルギーを気にするようになった」「バランスを気にするようになった」「脂質の少ないものを選ぶようになった」「ご飯をしっかり食べるようになった」「1度に選ぶ品数が増えた」という回答があった。

一方、変化なしグループで変化のなかった理由は、「お金がないから」「面倒だから」「興味がないから」「食べたいものが売り切れているから」「食べたいメニューがないから」

という回答があり、その他に、「どうしても好きなものばかり食べてしまうから」「いつも同じものを食べてしまうから」「食べたいものはいつも一緒だから」「前から気にするようにしていたから」という理由があった。

アンケート①を変化があったと回答した人と変化がなかったと回答した人で分けて、5月と10月の比較を行った。それぞれ1位から3位の順位別に集計しエネルギー計算を行った。それぞれのグループの5月と10月の順位ごとに、最もエネルギーの高い組み合わせと最もエネルギーの低い組み合わせを比較した。5月と10月の、それぞれ1位から3位までのメニューの平均エネルギーには差はなかった。5月と10月の1位を比較すると、変化ありグループでは、カレーなどの脂質の多いものを選ぶ人が減り、副菜の小鉢などを選ぶ人が増えていた。これに対して、変化なしグループでは特に目立った変化は見られなかった。

<考察>

5月と10月の調査で、選ぶメニューに変化があったと回答した人の、変化の内容の「小鉢を選ぶようになった」「1度に選ぶ品数が増えた」「バランスを考えるようになった」「ご飯をしっかり食べるようになった」に関しては、変化があったと判断できる。エネルギーに関しては、5月と10月の比較からは変化が見られなかった。

エネルギーについて変化が見られなかった理由は、メニューの中で主菜を選ぶとすると、唐揚げやチキンカツといった脂質が多くエネルギーが高いものになってしまうということが考えられる。また、副菜である小鉢を選ぶことや、ご飯(中)を選ぶことによっても摂取エネルギーは増える。

変化がなかったと回答した人の理由で「面倒だから」「興味がないから」「同じものや好きなものばかり食べてしまう」については、食堂の栄養情報をさらに充実させることや、各人の必要量に関する情報を手渡す時に、もっと興味を持ってもらえるように説明することが必要であろう。「食べたいものが売り切れているから」という理由については、本研究で対象者がよく食堂を利用した夏休みには、部活動終了後の13時以降に食堂で食事をしていたので、メニューが限られてしまったことが影響していると考えられる。「食べたいメニューがないから」については、どんなものが食べたいか調査をして、食堂にそのメニューを加えてもらうよう依頼することが方策として考えられる。

今回の調査では、情報提供の効果があまり見られなかったため、情報の提供の方法を改善したり情報を充実させたりする必要があるといえる。