

## 各部活動の栄養バランスの意識の比較

2102053 齊藤 崇輝 2102080 都村 智志 2102308 宇野 藍

指導教員 岡村 浩嗣

### <目的>

アスリートにとって競技力を向上させる為の三つの要素は、①練習、②睡眠、③栄養である。その中で私たちは栄養に着目した。栄養はスポーツ選手が最大限の能力を発揮し、怪我を予防して質の高いトレーニングを実施し、競技を長く続けられるようにする為に重要なことである。

スポーツ選手の中には、試合当日の食事ばかり気にする選手がいるが、日々の疎かな食事でもその日だけバランスの良い食事を行ったとしても良い結果に結びつくと考えられない。こういったことから、選手一人一人が日常生活の中で栄養バランスを意識して食事を行っているかを調査した。

### <方法>

本学の柔道部男子 33 名（自宅 8 名、下宿 25 名）、女子 15 名（自宅 6 名、下宿 9 名）、陸上競技部（中長距離）男子 29 名（自宅 4 名、下宿 25 名）、女子 11 名（自宅 4 名、下宿 7 名）、バスケットボール部男子 36 名（自宅 12 名、下宿 24 名）の 1 回生～4 回生、計 124 名を対象にしてアンケート調査を行った。アンケート調査にしたがって、各部活動で日常生活の中で栄養バランスを意識して食事を行っているかを比較した。

### <アンケート内容> ※全て複数回答

Q1 よく飲む飲み物は

Q2 自分が足りていないと思う栄養素は

Q3 自分が摂り過ぎていると思う栄養素は

### <結果>

【よく飲む飲み物】男子自宅のバスケットボール、柔道においては 75%以上の選手が炭酸を良く飲んでおり、陸上においては 50%の選手が乳製品を良く飲んでいるが、バスケットボール・柔道の選手では 20%に満たなかった。野菜・果物ジュースでは、柔道の選手が 63%飲んでいるのに対して、バスケットボール・陸上の選手は 10%に満たなかった。（図 1-a）

男子下宿では、全部活動で炭酸が一番多く飲まれており、乳製品、野菜・果物ジュースは飲んではいないが少なかった。（図 1-b）

女子自宅の柔道選手は乳製品を 100%飲んでいるのに対して陸上選手は 0%だった。また、野菜・果物ジュースに関しては柔道選手は 67%飲んでいるのに対して陸

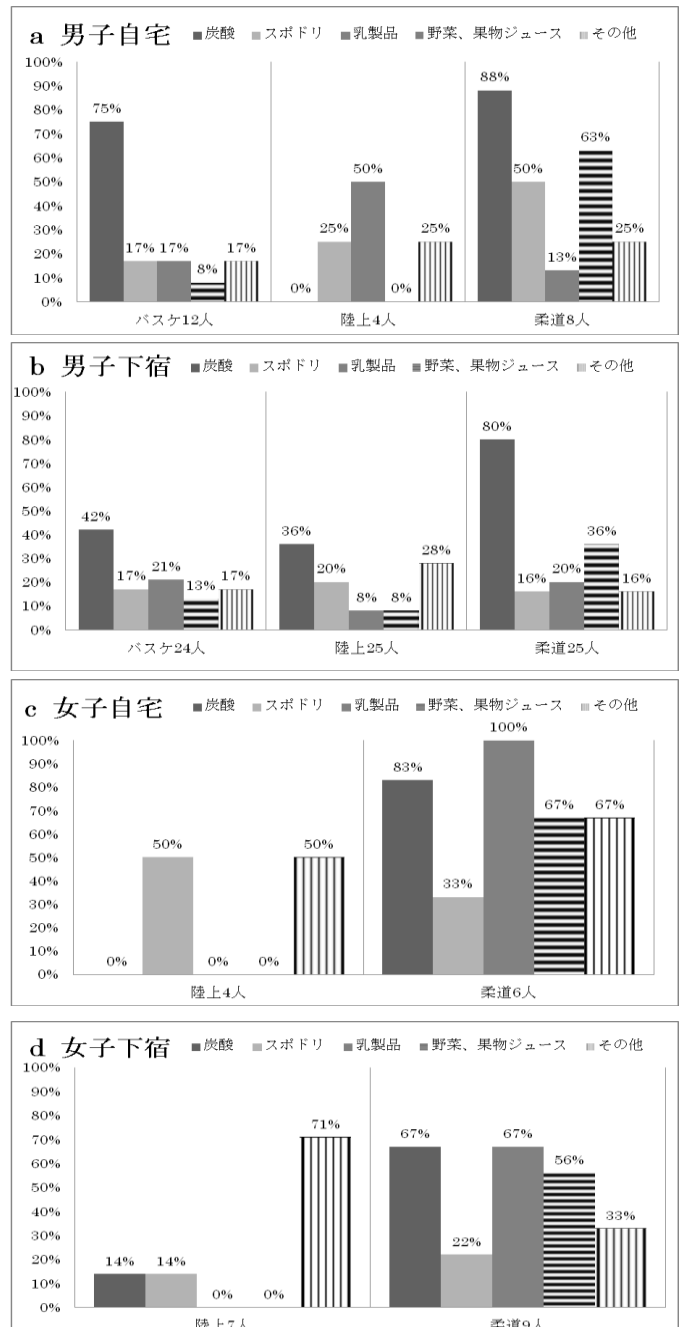
上選手は 0%だった。（図 1-c）

女子下宿の柔道選手は乳製品を 67%飲んでいるのに対して陸上選手は 0%だった。また、野菜・果物ジュースに関しては柔道選手は 56%飲んでいるのに対して陸上選手は 0%だった。（図 1-d）

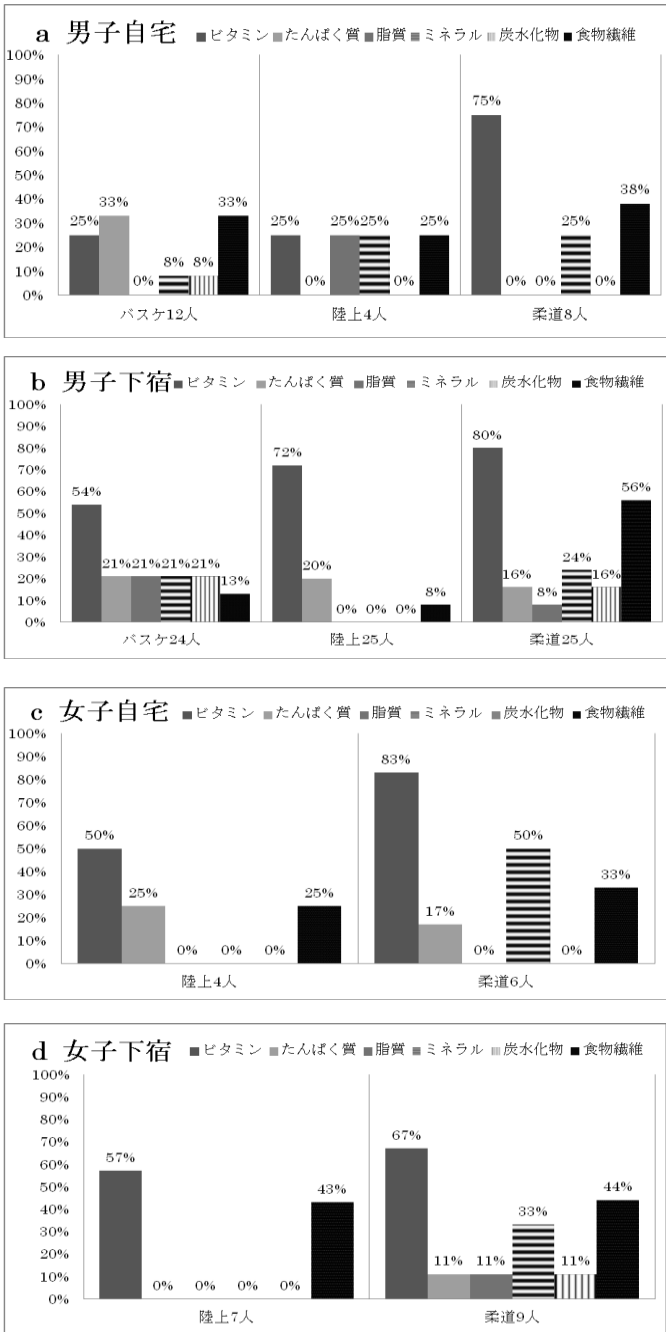
【足りていないと思う栄養素】男子自宅ではバスケットボール選手はたんぱく質と食物繊維が多かった。陸上選手はビタミン、脂質、ミネラル、食物繊維が多かった。柔道選手はビタミンが大半を占めていた。（図 2-a）

男子下宿では全部活動がビタミンを足りていないと思っていた。（図 2-b）

（図 1）【よく飲む飲み物】



(図2) 【足りていないと思う栄養素】



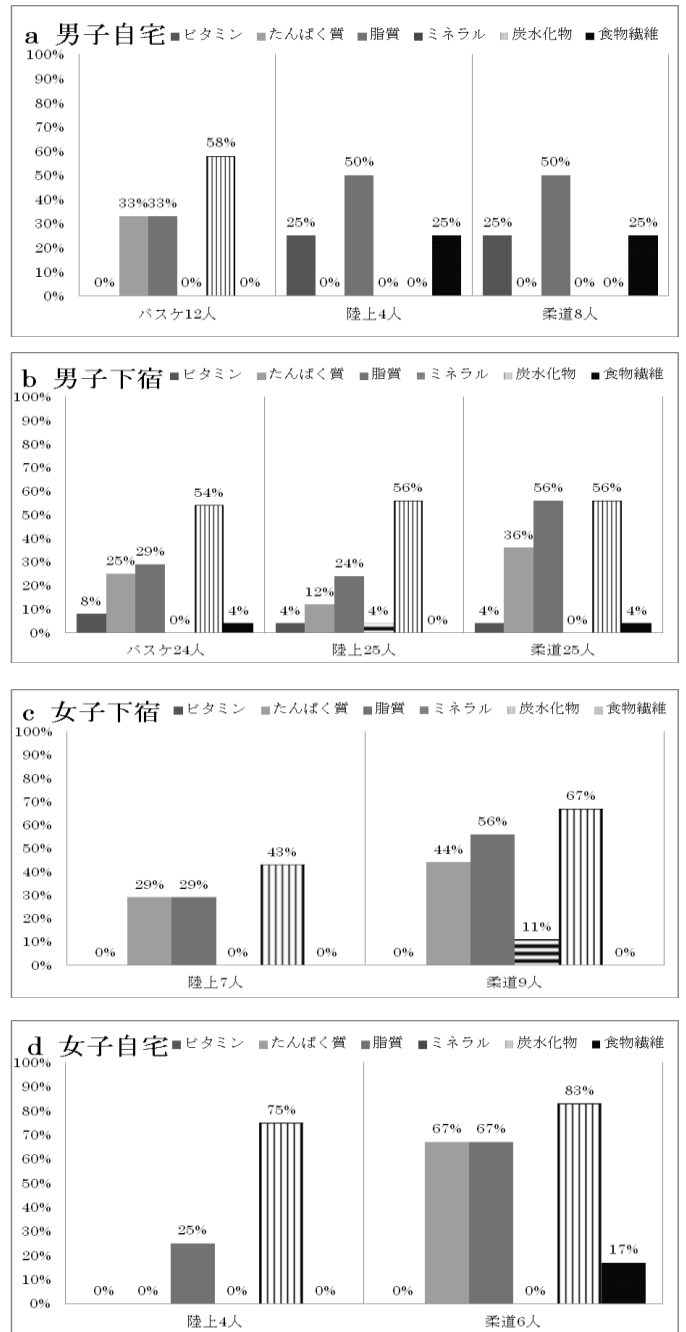
女子自宅、下宿ではビタミンと食物繊維が足りていないと思っており、柔道選手においては50%選手がミネラルを足りていないと思っているが陸上選手は0%だった。(図2-c) (図2-d)

【摂り過ぎていると思う栄養素】男子自宅では全部活動で脂質を摂り過ぎていると思っていた。バスケットボール選手においては58%の選手が炭水化物を摂り過ぎていると思っているのに対して、陸上・柔道選手においては0%だった。(図3-a)

男子下宿では全部活動の50%以上の選手が炭水化物を摂り過ぎていると思っていた。(図3-b)

女子自宅と下宿では陸上・柔道選手は炭水化物を摂り過ぎていると思っていた。(図3-c) (図3-d)

(図3) 【摂り過ぎていると思う栄養素】



<考察>

よく飲む飲み物では乳製品と野菜・果物ジュースが少なかったことから、足りていないと思っている栄養素のビタミン・食物繊維に繋がっていると考えられる。摂り過ぎていると思っている栄養素のたんぱく質・脂質・炭水化物は全部活動の男女共に多いのは調理しやすく手軽に食べられるからだと考えられる。反対に足りていないと思っている学生が多いビタミン・ミネラルは、これらが何から摂取できるのか、また調理方法が分からないのだと考えられる。