
2019年度 岐阜協立大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナール A

テーマ アスリートの食行動の実態と食意識との関連

参加者 浅野駿介 小川勝也 池上翔悟 岩井颯太 日野蓮

目次

1. はじめに
2. 方法
 - (1) 対象者と調査時期
 - (2) 調査内容
 - (3) 統計処理
3. 結果と考察
 - (1) 対象者の食行動の実態
 - (2) 食意識別にみた食行動の頻度
 - (3) 食意識別の EAT20 の比較
4. まとめ
5. 引用・参考文献

要約

本研究は大学生アスリートの食行動の実態を把握するとともに、食に対する意識の関連を検討することを目的とした。対象者は大学生アスリート男性 99 名、女性 33 名の計 132 名であった。日常の食行動を把握するため朝食・昼食・夕食の摂取状況、サプリメントの利用状況、食事をとる速さ、アルコールの摂取状況、食意識を把握するための設問を実施した。実態は朝食をとらないものは少なからず存在しており、日々練習を行っているアスリートにとって問題であるといえる。また、食意識別では食事に対する意識の高いアスリートは比較的良好な食生活を送っていることが分かった。日ごろから食事に対し高い意識を持つことが競技生活にとって重要であることが分かった。

1. はじめに

近年では、大学生アスリートの食生活の乱れが危惧されてきている。特に大学生になってからは、遠方から来る学生も多く一人暮らしを始める学生も少なからず存在する。また、一人暮らしということや部活と授業の両立もしなければならぬので、不慣れなことが多いと考えられる。そのようなアスリートたちの食行動について我々は関心を持ち研究することにした。実家暮らしの人であれば一人暮らしや寮生活をしているアスリートもいる。実家暮らしの人や賄つきの方はほかの誰かが栄養などを考えて食費などを作ってくれていると予想できる。一方、一人暮らしのアスリートは自分の栄養管理などをしなければならない。アスリートは身体が資本である、体を構築するための栄養はパフォーマンスの基礎となる。日々どのように栄養を摂取するかは、食事に対する意識をどのように持っているかが極めて重要ではないかと思われる。そこで、アスリートの食行動についての先行研究を集めた。

武部ら（2008）の調査では、大学生アスリートのための組織的な食育改善と食環境整備の構築、大学生アスリート・監督・コーチ・トレーナーに対して朝食に関する調査を行った。その調査の結果アスリートとして必要な栄養素量さえ満たされていないどころか、学生生活を送るために必要な栄養量さえも十分でないことが分かった。

濱中・広沢（2010）らの研究では、スポーツ系大学生における食行動と主観的健康に関する研究において、寮生活をしているスポーツ大学生 189 名に対して食習慣・摂取態度に関する調査を行った。結果は、アスリートは一般学生よりも多くのエネルギーや栄養素を必要とするため、より食生活に留意しないと競技成績の向上のみならず日々の学業にも支障をきたす恐れがあるのではないかと報告している。

衣笠ら（2015）は、大学女子選手の生活習慣と食習慣を関西大学女子 1 部リーグの女子ソフトボール選手 245 名に対して生活習慣、体調、食生活に関する調査を行っている。結果は、栄養指導の効果は一時的なものであり、指導後の実践が継続しないことが多いことが分かった。そのため継続的な指導が必要であることを指摘している。

尾原ら（2011）は、競技レベル別のアスリートの食事に対する意識を検討するために、大学生 218 名に対して、食意識と食行動に関する調査を行った。結果は、アスリートにとっては、日ごろの食に関する意識が重要であり、この意識がパフォーマンスの向上に繋がるという考察を行っている。

これらの研究から、アスリートにとっての栄養摂取は、日ごろの安定した食習慣と共に食に対する個々の意識の在り方が重要であると予想される。そこで、本研究は大学生アスリートの食行動の実態を把握するとともに、食事に対する意識による食行動との関連を検討することを目的とした。

2. 方法

(1) 対象者と調査期間

対象者は大学生アスリート 132 名、女性 33 名、男性 99 名であった。競技種目は 7 種目にわたり、陸上競技 38 名、硬式野球 54 名、ソフトボール 13 名、ハンドボール 10 名、バスケットボール 7 名、バレーボール 3 名、サッカー 7 名であった。平均範囲は 18 歳～22 歳で平均年齢 19.6 歳、標準偏差 0.71 歳であった。競技年数の平均は 7.3 年で、標準偏差 3.36 年であった。調査期間は 2019 年 10 月から 11 月にかけて調査を実施した。

(2) 調査内容

日常の食行動を把握するために朝食、昼食、夕食、外食の摂取状況サプリメントの利用状況、食事を摂る速さ、アルコールの摂取状況を問うた。選択肢は、「ほとんどそうでない」から「いつもそうである」の 4 件法を利用した。

アスリートの食事に対する意識を把握するために、尾原ら (2011) を参考にして、「競技力向上のために、食生活に気を使っていますか」「栄養バランスを考えて食事をしていませんか」「普段の食事から必要なエネルギーをとることができていると思いますか」「選手として相応しい食生活を送っていると思いますか」という 4 つの質問を設定した。選択肢は「ほとんどそうではない」から「いつもそうである」までの 4 件法を実施した。

さらに、アスリートの食行動の特徴を把握するために、新里ら (1986) の邦訳版食行動調査票 EAT20 を実施した。この尺度は 20 項目から構成され、因子は「食事脅迫」「ダイエット」「肥満恐怖」の 3 因子である。

3. 結果と考察

(1) 対象者の食行動の実態

表 - 1 は、全対象者の 7 項目の食行動に対する頻度と割合を示したものである。朝食をとらないと回答したアスリートが 7 名 5.3% 存在し、いつも摂取するが 95 名で全体の 72% であった。昼食については、ほとんどのアスリートが摂取しているが、時々とらないと回答したものが 11 名で全体の 8.3% であった。夕食についても多くのアスリートが摂取しているが、とらないが 2 名存在し、時々とると回答したアスリートは 15 名 11.4% であった。間食では、とらないとの回答は 12 名 9.1% を示し時々とるアスリートが最も多く 55 名 41.7% であった。

サプリメントの摂取に関して、摂らないと回答したアスリートは 50 名で全体の 37.9% とであり、時々が半数をしめ、いつも摂取するアスリートは 20 名で全体の 15.2% という結果であった。外食や出前について、とらないと回答したアスリートは 18 名で 13.6% いつもとる 21 名 15.9% 時々 7 割近くを占める結果であった。食事時間はゆっくりとるかという質問にたいして「ない」と答えたアスリートが 13 名 9.8%、いつもゆっくりと食事しているのは 30 名 22.7% であった。

武部ら (2008) の報告では、アスリートのうち朝食を毎日摂取するものが 61%、摂取しないものが 14% であり、本研究対象者の朝食摂取状況はこれに比べると高いものであ

た。しかしながら、摂らないものもある一定数存在し、昼食や夕食においても十分な栄養補給が行われているか問題であり、アスリートへの栄養に関する指導が望まれる。

表－1 食行動別の人数と割合

	ない	時々ない	時々そう	いつもそう
朝食摂取	7 (5.3)	13 (9.8)	16 (12.1)	95 (72.0)
昼食摂取	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (8.3)	117 (88.6)
夕食摂取	2 (1.5)	0 (0.0)	15 (11.4)	110 (83.3)
間食摂取	12 (9.1)	35 (26.5)	55 (41.7)	30 (22.7)
サプリ摂取	50 (37.9)	30 (22.7)	32 (24.2)	20 (15.2)
出前摂取	18 (13.6)	49 (37.1)	44 (33.3)	21 (15.9)
食事時間	13 (9.8)	41 (37.1)	48 (36.4)	30 (22.7)

(2) 食意識別にみた食行動の頻度

食事への意識性を問う 4 項目の質問を得点化して合計点を求め、平均値より 2 群に分けた。食への高意識群と低意識群である。

まず、朝食摂取について、高意識群ではほとんどがいつも摂取しているが、低意識群はいつも摂取するアスリートはほぼ半数という結果であり、食べない時々ないと回答したアスリート約 3 割近く存在することがわかる (表-2)。アスリートとして朝食を摂らないというのは問題である。なぜなら朝食は 1 日の最初のエネルギーとなるためだ。またこの表から高意識と低意識のアスリートによって明らかな差異が認められた。

表-2 食意識別の朝食摂取の人数と割合

	ない	時々ない	時々ある	いつもそう
高意識	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.7)	55 (96.4)
低意識	7 (9.3)	13 (17.3)	15 (20.0)	40 (55.3)

昼食摂取については朝食ほどではないが、低意識群では昼食を摂らないものが数名、時々摂るが 15%いることを示している (表-3) 午後からの活動のためにも昼食による栄養摂取が望まれる。

表-3 食意識別の昼食摂取の人数と割合

	ない	時々ない	時々ある	いつもそう
高意識	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	56 (98.2)
低意識	3 (4.0)	0 (0.0)	11 (14.7)	61 (81.3)

夕食摂取については朝食や昼食と同様の傾向を示し、高意識群がほとんど摂取しているのに対し、低意識群は7割ほどしか摂取していない（表-4）。さらに3割ものアスリートが夕食を摂っていない。そのためしっかりと夕食だけではなく朝食、昼食の3食を毎日摂ることが大切である。

表-4 食意識別の夕食摂取の人数と割合

	ない	時々ない	時々ある	いつもそう
高意識	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.7)	55 (96.5)
低意識	2 (2.6)	4 (5.3)	14 (18.7)	55 (73.3)

表-5は、間食の摂取状況を示したものである。高意識群は時々といつも摂取が半数を占めており、低意識群よりも間食摂取の割合が高いことを示している。この高意識群の間食は、補助的な栄養補給のための間食である可能性が高いと考えられる。低意識群については摂る、時々摂るが4割と朝食、昼食を摂らず間食で済ませようとするアスリートがいると考えられる。

表-5 食意識別の間食摂取人数の割合

	ない	時々ない	時々ある	いつもそう
高意識	0 (0.0)	1 (1.7)	29 (50.8)	27 (47.3)
低意識	12 (16.0)	34 (45.0)	26 (34.6)	3 (4.0)

表-6は、高意識群と低意識群のサプリメントの摂取状況を示したものである。傾向としては、低意識群の摂取割合が高く、高意識群でいつも摂取しているのは3名のみだった。低意識のアスリートは普段の食事では摂取するよりもサプリメントで補う傾向を示している。また、高意識の人ほど食生活が良く栄養摂取がしっかりできているのでサプリメントを使用割合が低く、低意識の人ほど栄養バランスの偏りがあるためサプリメントを使用割合が高いものと考えられる。

表-6 食意識別のサプリメント摂取の人数と割合

	ない	時々ない	時々ある	いつもそう
高意識	35 (54.6)	12 (18.7)	14 (21.8)	3 (4.6)
低意識	15 (22.0)	18 (26.4)	18 (26.4)	17 (25.0)

表-7は、2群の外食や出前で食事を取る人の割合を示したものである。高意識群でもこうした食行動を行っているが、やはり低意識群が高い傾向を示している。また、高意識ほど自炊などをして自分で栄養管理をしている人の割合が高く、低意識の人ほど栄養管理の意識をあまりしていないため、外食で前の割合が高いといえる。

表-7 食意識別の外食・出前をする人の人数の割合

	ない	時々ない	時々ある	いつもそう
高意識	11 (17.1)	24 (37.5)	22 (34.3)	7 (10.9)
低意識	2 (2.9)	18 (26.4)	27 (39.7)	21 (30.8)

表-8は、時間をかけて食事をしているかの割合を示したものである。これについては高意識群がゆっくりとした食事を行っていないという傾向が認められた。食意識の高いアスリートは食事時間が短いという結果となり、これまでとは逆の傾向となった。この理由については不明であり今後の検討課題である。

表-8 食意識別の食事時間の人数と割合

	ない	時々ない	時々ある	いつもそう
高意識	10 (15.6)	26 (40.6)	20 (31.2)	8 (12.5)
低意識	3 (4.4)	15 (22.0)	28 (41.1)	22 (32.3)

食意識別に見た食行動の特徴について、朝食、昼食、夕食は高意識のアスリートほど摂取していることがわかった。また食意識が高いアスリートは、自炊などを通じて栄養管理するため、外食・出前を利用する人の割合は低いと考えられる。このような結果から食事への意識の高いアスリートは良好な食生活を取っていることが考えられる。

(3) 食意識別の EAT20 の比較

食事に対する意識別の EAT20 因子得点を高意識群と低意識群の2群間で比較した(表-9)。いずれの因子においても、高意識群と低意識群の間に有意差は認められなかった。つ

まり、アスリートの食に対する意識によって、「食事脅迫」、「ダイエット」、「肥満恐怖」といった病的な食行動は関連がないと考えられる。「食事脅迫」は、食事についての神経質や罪悪感を示し「ダイエット」は、高炭水化物の拒食、カロリーを意識した行動を示す。「肥満恐怖」は、肥満への恐怖、体脂肪の謙悪といった内容を示している。このような因子内容は、特に痩身が必要なアスリートにとって重要な側面を有するが、本研究対象者では認められなかった。

表-9 食意識による EAT20 因子得点の比較

因子	高意識	低意識	t 値
食事脅迫	41.95 (6.25)	42.92 (6.58)	-0.33
ダイエット	40.32 (7.77)	41.98 (6.25)	1.33
肥満恐怖	19.88 (4.40)	20.28 (3.70)	0.56

4. まとめ

本研究では大学生アスリートを対象に食行動の実態と食意識と食行動の関連を検討した。実態は朝食をとらないものは少なからず存在しており、日々練習を行っているアスリートにとっては問題であるといえる。また、意識別では食事に対する意識の高いアスリートは比較的良好な食生活を送っていることがわかった。日ごろから食事に対して高い意識を持つことが競技生活によって重要であることが分かった。

研究計画を立案する際に、アスリートの競技水準によって食行動や食意識に違いがあると考えた。しかし、調査用紙に不備があり競技水準の把握が十分にできず、この観点での分析が困難となってしまった。当然、アスリートがパフォーマンスを高めるためには、食生活が基盤となり、競技レベルが上がるほど食事に対する意識も高まるものと考えられる。今後はアスリートの競技水準という観点からの分析が望まれる。

引用・参考文献

- ・ 武部孔子、伊藤昭、酒井克彦、木下高志、(2008) 学生アスリートのための組織的な食育改善と食環境整備の構築、大学行政研究、3、93-104
- ・ 濱中敦子、広沢正孝(2008) スポーツ系大学における食行動と主観的健康に関する研究、順天堂スポーツ健康科学研究紀要、55. 15-17
- ・ 尾原、遼平、斉藤篤司、小清孝子(2011) 競技レベル別に見た大学生アスリートの食事に対する意識、九州大学学術情報リポトジ紀要、33. 47-51
- ・ 衣笠治子、赤井クリ子、田原茜、石川真衣、(2015) 大学女子ソフトボール選手の生活習慣、園田学園女子大学論文集、49

・新里里春、玉井一、藤井真一、吹野治、中川哲也、町元あつこ、徳永鉄哉、(1986) 邦
訳版食行動調査表の開発及びその妥当性信頼性の研究、心身医学、26. 397-407

資 料

大会一週間前の食行動とパフォーマンスの比較

調査の目的

この調査はアスリートの食行動についての調査です。この調査の結果はゼミナール大会
の資料作成のためのみ使用され、統計的に処理されますので、あなたの個人情報公表さ
れることはありません。ご協力よろしくお願いします。

フリガナ

氏名： _____

年齢： _____ 歳

競技種目： _____

競技年数： _____ 年

活動状況： 1 週間 _____ 回 / 1 度の練習時間 _____ 時間

大学入学で経験した大会

1. 全国大会
2. 県大会
3. 市大会
4. その他 ()

5. 経験な

以下の文章を読んであなたがいつもどのような食生活を送っているのかを解答用紙の解答欄からもっともあてはまる答えを選び番号順に○をつけていってください。1からまでのすべての質問に答えてください。

1. ほとんどそうでない。 2. 時々そうでない。 3. ときどきそうである。 4. いつもそうである。 または、はいまたはいいえでお答えください。

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. 朝食を食べているか。 | 1—2—3—4 |
| 2. 昼食を食べているか。 | 1—2—3—4 |
| 3. 夕食を食べているか。 | 1—2—3—4 |
| 4. 間食（おやつ）をとっているか。 | 1—2—3—4 |
| 5. 普段の食事がパフォーマンスに影響すると思いますか？ | 1—2—3—4 |
| 6. 競技力向上のために食生活に気を使っていますか？ | 1—2—3—4 |
| 7. 選手として相応しい食生活を送っていると思いますか？ | 1—2—3—4 |
| 8. 栄養バランスを考えて食事をしていますか？ | 1—2—3—4 |
| 9. 普段の食事から必要なエネルギーをとることができていると思いますか？ | 1—2—3—4 |
| 10. コンビニをよく利用するか。 | 1—2—3—4 |
| 11. 外食や出前が多いか。 | 1—2—3—4 |

2 次に文章の解答欄に、最もあてはまるものを選んで○でお答えください。

これは eat-20 を用いた食事に関する調査です。

1. ほとんどそうでない。 2. 時々そうでない。 3. ときどきそうである。 4. いつもそうである。 または、はいまたはいいえでお答えください。

- | | |
|---|-------------------|
| 1. 食事の前になると神経質になる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 2. 肥満になることが恐い | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 3. お腹がすいた時にはご飯を食べないようにしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 4. 食事のことで頭が一杯になる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 5. 自分が食べる食物のカロリー量を知っている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 6. 高炭水化物の食物（白米、パン、ポテト）は、
特に食べないようにしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 7. 食後に罪悪感にさいなまれる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 8. 体が細く（痩せる）なること頭が一杯になる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 9. 一日に数回体重測定をする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 10. 運動するときには、カロリーの消費を考えてする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 11. 自分の体に脂肪分がつきすぎないか、
との考えが頭からはなれない | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 12. 糖分が高い食物は食べないようにしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 13. ダイエット食（低カロリー食）を食べている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 14. 食事が私の人生を左右（コントロール）している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 15. 食事に関するセルフコントロール（自己制御）をしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 16. 他の人が私にもっと食べるようにと
圧力をかけている感じがする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 17. 食物に関して時間をかけすぎたり、
考えをめぐらしすぎてしまう | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 18. 甘いものを食べた後、気になる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 19. ダイエット（食事制限）をしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 20. 食後に吐きたい衝動にかられる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

ご協力ありがとうございました。