

アスリートの食意識の実態 と食行動の関連

1

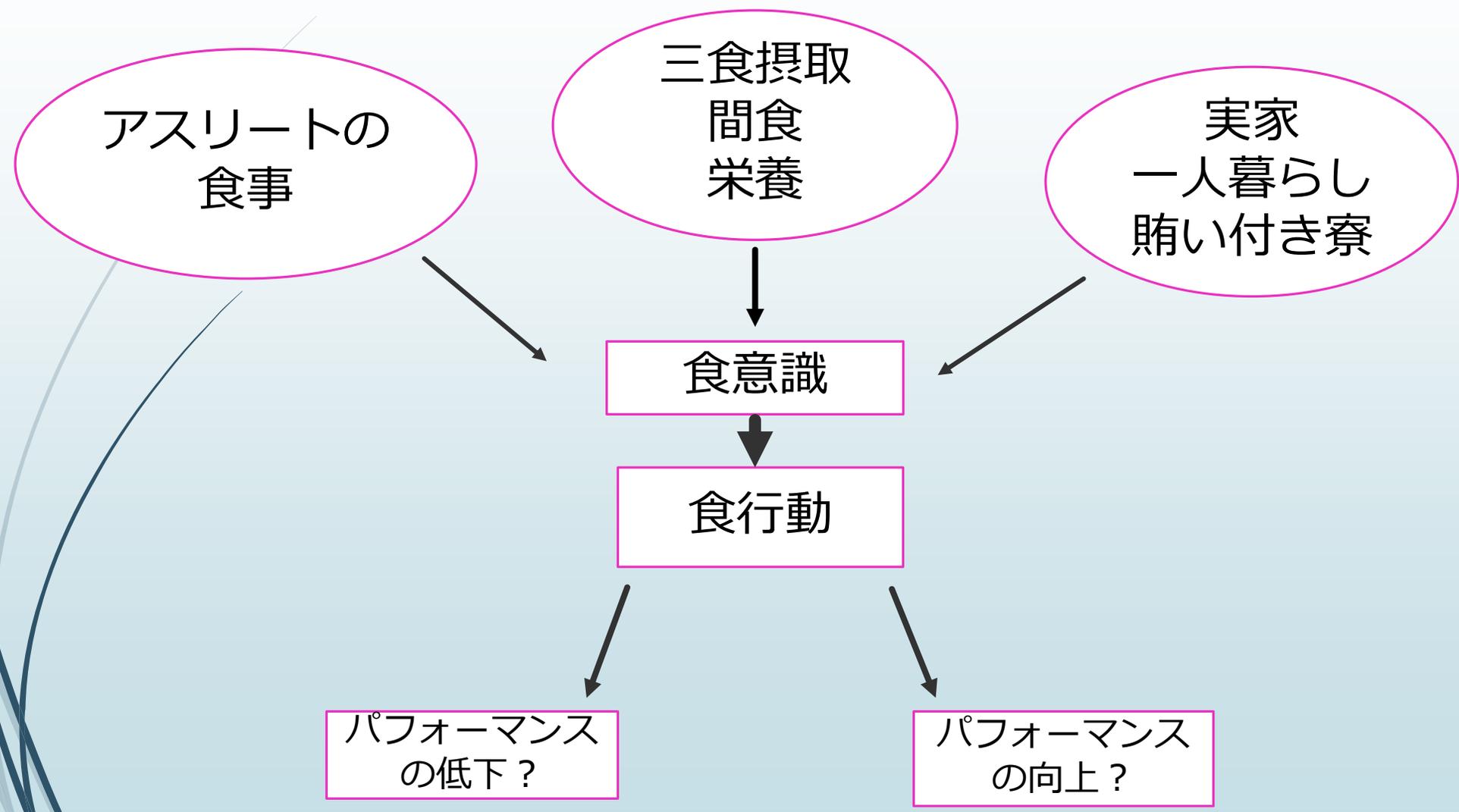
岸ゼミA 小川勝也 浅野駿介 岩井颯太 池上翔悟 日野蓮

はじめに

- 研究の出発点
- 近年、大学生アスリートの食生活の乱れが危惧されている。特に大学生になってから一人暮らしを始める学生だ。初めての一人暮らしということや授業と部活動の両立など不慣れなことが多い。そのような人の食行動について関心を持った。

アスリートの食行動に関連する要因

3



武部ら（2008）

4

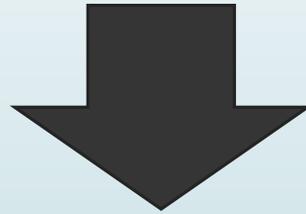
- ・学生アスリートのための組織的な食育改善と食環境整備の構築
大学生アスリート・監督・コーチ・トレーナーに対して
朝食摂取に関する調査



- ・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素量さえも満たしていない状況だった。

濱中・広沢（2010）

- ▶ 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
- ▶ 寮生活を行っているスポーツ系大学生189名に対して食習慣・摂取態度に関する調査



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。

衣笠ら (2015)

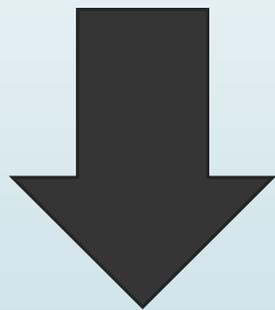
- ▶ 大学女子ソフトボール選手の生活習慣と食習慣
- ▶ 関西大学女子1部リーグの女子ソフトボール選手245名に対して生活習慣・体調・食生活に関する調査を行った。



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。そのため継続的な指導が必要。

尾原ら (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
- 大学生アスリート218人に対して食意識、食行動に関する調査



- アスリートにとって日常的な食事に対する意識が重要であり、それがパフォーマンスの向上につながる。

研究目的

- ▶ 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。

調査対象者

- ・調査対象者はアスリートで132名

内訳は、陸上競技（38人）、硬式野球（54人）、バレーボール（3人）、女子ソフトボール（13人）、ハンドボール（10人）、サッカー（7人）、バスケットボール（7人）である。

対象者の年齢範囲は18～22歳。平均年齢は19.6歳、標準偏差0.71、競技年齢は7.3年、標準偏差は3.36だった。

対象者の種目と性別の内訳

10

種目	女性	男性	計
陸上競技	4人	34人	38人
硬式野球	0人	54人	54人
ソフトボール	13人	0人	13人
ハンドボール	0人	10人	10人
バスケットボール	6人	1人	7人
バレーボール	3人	0人	3人
サッカー	7人	0人	7人
計	32名	65人	97名

食行動調査

- ①朝食を食べていますか？
- ②昼食を食べていますか？
- ③夕食を食べていますか？
- ④間食をとっていますか？
- ⑤外食は多いですか？
- ⑥サプリメントを利用しますか？
- ⑦食事をゆっくり摂ることを心がけていますか？
- ⑧アルコールは飲みますか？

選択肢

1 ほとんどそうでない 2 時々たまそうでない 3. ときどきそうである 4. いつもそうである

食意識の調査

- ①尾原（2011）を参考に5項目の内訳
- ②競技力向上のために食生活に気を使っていますか？
- ③栄養バランスを考えて食事をしていますか？
- ④普段の食事から必要なエネルギーをとることができると思いますか？
- ⑤選手として相応しい食生活を送っていると思いますか？

選択肢

1.ほとんどそうでない 2.ときたまそうでない 3.ときどきそうである 4.いつもそうである

食行動の特徴についての尺度 (EAT20)

13

- ▶ 因子は
 - ▶ ① (食事脅迫)、質問例は、食事前になると神経質になる。
 - ▶ ② (ダイエット)、の質問例は自分の食べる食のカロリー量を知っている。
 - ▶ ③ (肥満恐怖)、肥満恐怖は肥満になることが怖い。
- ▶ 新里ら (1986) の邦訳版食行動調査表を実施。

アスリートの食行動の実態（全体）①

14

表1食行動別の人数の割合

	ない	時々ない	時々そう	いつもそう
朝食摂取	7名 (5.3%)	13名 (9.8%)	16名 (12.1%)	95名 (72.0%)
昼食摂取	0名 (0%)	0名 (0%)	11名 (8.3%)	117名 (88.6%)
夕食摂取	2名 (1.5%)	0名 (0%)	15名 (11.4%)	110名 (83.3%)
間食摂取	12名 (9.1%)	35名 (26.5%)	55名 (41.7%)	30名 (22.7%)

アスリートの食行動の実態（全体）②

表2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
サプリ摂取	50名 (37.9%)	30名 (22.7%)	32名 (24.2%)	20名 (15.2%)
外食出前	18名 (13.6%)	49名 (37.1%)	44名 (33.3%)	21名 (15.9%)
食事時間	13名 (9.8%)	41名 (37.1%)	48名 (36.4%)	30名 (22.7%)

食意識別の食行動の実態①

表 3 食意識別の朝食摂取の人数と割合

	ない	時々ない	時々そう	いつもそう
高意識	0名 (0%)	0名 (0%)	1名 (1.7%)	55名 (96.4%)
低意識	7名 (9.3%)	13名 (17.3%)	15名 (20%)	40名 (53.3%)

表 4 食意識別の昼食摂取の人数と割合

	ない	時々ない	時々そう	いつもそう
高意識	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)	56名 (98.2%)
低意識	3名 (4%)	0名 (0%)	11名 (14.7%)	61名 (81.3%)

食意識別の食行動の実態②

表5 食意識別の夕食摂取の人数と割合

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

表6 食意識別の間食摂取人数の割合

	ない	時々ない	時々そう	いつもそう
高意識	0名 (0%)	1名 (1.7%)	29名 (50.8%)	27名 (47.3%)
低意識	12名 (16%)	34名 (45%)	26名 (34.6%)	3名 (4%)

食意識別の食行動の実態③

表7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	時々そう	いつもそう
高意識	35名 (54.6%)	12名 (18.7%)	14名 (21.8%)	3名 (4.6%)
低意識	15名 (22%)	18名 (26.4%)	18名 (26.4%)	17名 (25%)

表8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	時々そう	いつもそう
高意識	11名 (17.1%)	24名 (37.5%)	22名 (34.3%)	7名 (10.9%)
低意識	2名 (2.9%)	18名 (26.4%)	27名 (39.7%)	21名 (30.8%)

表9食意識別の食事時間の人数と割合

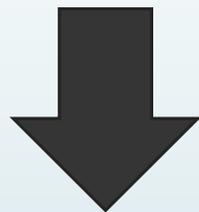
	ない	時々ない	時々そう	いつもそう
高意識	10名 (15.6%)	26名 (40.6%)	20名 (31.2%)	8名 (12.5%)
低意識	3名 (4.4%)	15名 (22%)	28名 (41.1%)	22名 (32.3%)

アスリートの食行動の実態（全体）

結果・考察

結果

これらのことから、朝食、昼食、夕食をとる人がほとんどで食事をする時間が取れていることが分かった。しかし、その中でも外食をとっている人が50%いることがわかった。またサプリメントは摂取している人は多く見られなかった。



考察

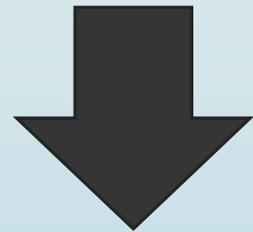
- ・朝食、昼食、夕食ともに7割以上の人々が摂取していることがわかり、間食は50%以上がとっていることが分かった。
- ・外食・出前を取っている人はとっていない人、とっている人ともに半分の割合だということが分かった。
- ・サプリをいつも摂取している人は少なく、とらない人のほうが多く見られた。
- ・十分に食事時間をとれている人が7割以上だった。

食意識の高意識・低意識別に見た結果と考察

20

- ▶ 朝食、昼食、夕食は高意識のアスリートほど、摂取している割合は高い。
- ▶ 食意識が高いものは自炊などを通して栄養管理をするため、外食・出前を利用する人の人数は、高意識の人ほど外食・出前をあまり利用しないという結果になった。
- ▶ 間食摂取については低意識のほうが食事管理をしっかりと行えていないため、間食を摂取している人が多い結果となった。

食事のペースを意識している人の割合は高意識の人ほど意識をしているという結果になった。



これらのことから、意識の高いアスリートほど良好な食行動をしている。

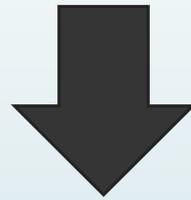
意識によるEAT20因子得点の比較

因子	高意識	低意識	t 値
食事脅迫	41.95±6.25	41.92±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

EAT20の結果と考察

22

- ▶ 高意識・低意識 2 群間のEAT20の 3 因子得点を比較した結果、有意差は認められなかった。



アスリートの食事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。

まとめ

- ▶ 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が少なからず存在し、日々練習しているアスリートにとっては問題である。
- ▶ 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。
- ▶ 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重要である。

参考文献

- ・ 武部孔子、伊藤昭、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、大学政研究(,)3,93.104
- ・ 濱中敦子、広沢正孝（2010）スポーツ系大学における食行動と主観的健康に間研究一(,)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一(,)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的生活習慣(,)園田学園女子大学論文集一49
- ・ 新里里春、玉井一、吹野治、中川哲也、町元あつこ、徳永鉄哉、（1986）邦訳版食行動調査票の開発及びその妥当性信頼性の研究一(,)心身医26.397－407