

# ジュニアアスリートのための栄養教育プログラムの開発と検証

吉岡美子<sup>1)</sup>、柳沢香絵<sup>2)</sup>、小清水孝子<sup>3)</sup>、近藤衣美<sup>4)</sup>、笹田怜子<sup>5)</sup>、

1) 青森県立保健大学、2)、相模女子大学、  
3) 大妻女子大学、4) 大阪体育大学大学院、5) 岩手県立大学盛岡短期大学部

**Key Words** ①食物摂取状況 ②栄養教育 ③ジュニアアスリート

## I. はじめに

アスリートの自己管理能力を養うためにはジュニア期からの栄養教育が重要である<sup>1)</sup>。エリート選手育成事業の多くは小学校高学年から中学生の児童・生徒を対象に行われているが、実際の食事の構成、食事は運動量に見合った十分な摂取状況とは言い難い状況にある<sup>2~3)</sup>。

我々は平成25年度、3地域のタレント発掘・育成事業でのキッズを対象に食生活状況調査を実施し、食知識・食生活の実態を把握した。トップ選手育成のための事業において、子どもたちが個々人の目的、状況に応じた栄養補給ができる知識と実践能力を身につけ高めることを目指して定期的に実施している食教育は、食知識の定着につながっていることを確認した<sup>4, 5)</sup>。食知識の定着を図り、競技力向上を目指した栄養教育の展開に向けた方法論の基礎資料を得たことは有益であった。また、栄養教育により子どもだけでなく、保護者の意識が変化し、食事の内容も改善し、行動変容につながっていることも確認することができた<sup>4, 5)</sup>。しかし、現在の教育・支援方法は対象者、実施者の負担も大きく、両者が長期的に継続でき、自己管理能力につながる支援方法を検討することが必要となる。

## II. 目的

本研究では、実際の摂取量についても把握し、これまで実施していた教育プログラムの検証とジュニア期向けの効果的な栄養教育プログラムの開発を行い、食の知識と実践能力を育成するための方策を検討する。また、全国に広がるトップ選手育成事業の栄養教育担当者のための食育プログラムを構築するための基礎資料を得ることも目的とする。

## III. 研究方法

1. 研究デザイン：全国の地域タレント発掘・育成事業を実施している中から、A県（指導回数年間2回程度）、B県（指導回数年間平均9回程度）、C県（指導回数年間3回程度+食事日誌）の事業に参加しているキッズ（小学6年生）および保護者を対象に自記式質問紙調査、食物摂取状況調査および活動状況調査を実施し、3県の状況を比較する横断的研究とした。
2. 調査内容：①自記式質問紙調査：キッズおよび保護者（「生活習慣」「食習慣」「食行動」「食意識」「食知識（キッズのみ）」に関する内容とし、A県（18人）、B県（35人）、C県（17人）。食知識アンケートは「スポーツ選手の食事の基本型」「主食・主菜・副菜に該当する食品料理」等に関する問題の正答を選ぶ解答選択形式とした。②食物摂取状況調査および活動状況：B県（31

\*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: y\_yoshioka@auhw.ac.jp

名)、C県(18名)キッズのみとし、記録法と写真撮影による3日間の食事調査。集計にはエクセル栄養君 Ver.7(建帛社)を用いる。③身体状況調査:キッズのみ対象に身長、体重、体脂肪量計測。身長:seca gmbh&co.kg Model 213、体重:TANITABC-567-CGを用いた。④ヘモグロビン推定値測定:B県キッズのみ実施。末梢血管モニタリング装置IM FIT(シスメックス社)を使用し、ヘモグロビン推定値の測定を身体状況調査時に実施する。spss(ver.21.0)を用いて $\chi^2$ 乗検定および食事調査結果については2県間での比較から対応のないt検定、有意水準は5%未満。

#### IV. 結果および考察

食生活状況をみると、朝食は3県ともほぼ全員が摂取していた。好き嫌いについてはC県に「きらい」が多かったが、有意な差はみられなかった。スポーツ選手の食事の基本の形について、「毎日できている」・「1週間に3日くらい」は日誌を毎日記録しているC県は47.1%・41.2%、直接指導回数が多いB県は11.4%・82.9%、指導回数の少ないA県は64.7%・29.4%であり、差がみられた。一方、食事の基本の形に関する知識の正解率は、B県が高かったが、主食・主菜・副菜に分類される食品についての正解率はB県が他の2県に比べ低かった。

食事調査の結果をみると、エネルギーはC県2489kcal、B県2747kcalであり両県に有意な差はみられなかった。脂質、レチノール当量はB県が有意に多かった( $p < 0.01$ )。食品群別摂取状況をみると、肉類がB県で有意に多く( $p < 0.01$ )、果物はC県で有意に多かった( $p < 0.01$ )。野菜類、その他の食品群は両県に大きな差は見られず、量的にはほぼ適切な量の摂取であった。

以上、「スポーツ選手の食事の形」は理解していても摂取源となる食品については理解していないことが確認された。知識が定着するためには頻回の指導や日誌等の繰り返しの支援が必要であることが示され、実施県の事情によるが継続した支援の必要性がある。近年、ジュニアアスリートの小食が懸念されているが、本調査では大きな不足はみられなかった。運動量に見合った必要量をバランスよく摂取できるように、今後も効果的な指導について検討・評価することが必要である。

#### V. 文献

- 1) 柳沢香絵、岡村浩嗣:ジュニア発掘事業におけるスポーツ食育の取り組み, 日本スポーツ栄養研究誌, 第2巻.54-57.2008
- 2) 鈴木志保子、木村典代、樋口満他2名:スポーツクラブに所属する児童の食生活・食意識・体調の実態と食教育, 臨床スポーツ医学, Vol.25.No.8.2008
- 3) 笹田怜子、吉岡美子他6名:I県タレント発掘事業の栄養サポートに関する検討~食意識と食物摂取状況の関連性~, 第6回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会抄録集 :37, 2012
- 4) 笹田怜子、吉岡美子他2名:保護者と子どもの食意識の変化に関する検討, 第1回日本スポーツ栄養学会抄録集.2014.7
- 5) 笹田怜子、吉岡美子他5名:ジュニアアスリートへの栄養教育に関する検討~教育方法の違いからみた食知識の習得について~, 第61回日本栄養改善学会講演集.2014.9

#### VI. 発表

未発表(平成28年度:第63回日本栄養改善学会、第71回日本体力医学会学術総会で発表予定)。