

食生活についての意識・知識の向上が体組成に及ぼす効果について

河内 彩 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 中村 亜紀

キーワード：栄養、体脂肪、食知識

1. 緒言

スポーツ活動における栄養管理の重要性は多く指摘されている。しかし、多くのスポーツ選手が栄養素の摂取不足であり、特に大学生は一人暮らしや不規則な生活による食生活の乱れが問題となっている。そのため、選手は栄養や食事に関する正しい知識を蓄え、実践することが求められる。他にも、スポーツ活動では体組成の管理も重要となる。体組成のコントロールは、性ホルモンの影響が大きい女性の方が男性よりも困難であると考えられている。そこで、本研究は関西学生 2 部リーグに所属する女子バレーボール選手の食生活の実態と栄養知識、体組成との関連性を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

スポーツ系大学女子バレーボール部に所属する部員 32 名を対象とした。

調査内容は①食物摂取頻度調査②食事・栄養に関するテスト③身体組成の計測とし、2011 年 6～10 月の 4 ヶ月間行った。また、①と③は対象者に結果を返却し、その際に栄養評価とアドバイスを行った。

3. 結果と考察

「日本人の食事摂取基準値 (2010 年版)」と対象者全体の栄養素等摂取量を比較すると、対象者はほとんどの栄養素が不足していた。炭水化物、脂質のエネルギー比率は基準値を上回り、たんぱく質のエネルギー比率は低かった (表 1)。一方、6～8 月の栄養素等摂取量が多く 9、10 月に少なくなった。

8 月の体脂肪率は低くなったものの、10 月に増加し、約 4%の変動があった。8 月に栄養素等摂取量が多いにも関わらず体脂肪率が低

表 1. 三大栄養素比率の推移

	基準値	6月	7月	8月	9月	10月
P:たんぱく質E比	20%	12.6±1.3	12.0±1.5	12.3±1.5	13.4±1.7	13.3±2.1
F:脂質E比	25%未満	31.6±3.8	31.5±4.6	31.2±4.5	30.4±4.1	29.8±5.3
C:炭水化物E比	55%	55.8±4.4	56.5±5.5	56.5±5.2	56.2±4.8	56.8±6.7

いのは、暑い気候からの生理的作用による影響だと考える。しかし、バレーボールを競技として行う上で体脂肪の多い選手が多いため、個人に応じた適切な体組成に調整していくことが課題である。

10月の栄養に関するテストは 42.3±7.7 点、11 月は 49.0±11.8 点であった。10 月のテスト返却時に内容についてのアドバイスをを行ったため、11 月の点数の向上につながった。このように、知識を習得するための指導の時間が重要だと考える。

体脂肪率別に栄養素等摂取量を比較すると、食事摂取基準値よりも不足していたものの「体脂肪率 25%以下」群の方が摂取量が多かった。また、「体脂肪率 25%以下」群の方が 10、11 月ともに成績は良かった。「体脂肪率 25%以上」群も栄養知識を向上させ、両群ともに栄養素等摂取量を基準値まで近付けることが競技力向上につながると考える。

4. まとめ

パフォーマンス向上のためには、適正なエネルギー摂取を保ちながら、栄養素等摂取量を増やす必要がある。そのためには栄養についての知識向上が必須であり、部活動内で栄養指導の時間を設け、栄養の重要性を理解し、実践を続けることがパフォーマンス向上につながると考えられる。

5. 参考文献

小林修平編著 (2011)、アスリーートのトレーニングと食生活のあり方 アスリートのための栄養・食事ガイド P. 11 - 13、第一出版