

スポーツ系大学生における嗜好と食生活満足度との関連について

東村 みさき (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：嗜好，食生活満足度，食意識

1. 緒言

スポーツ選手にとって適切な食事は、基礎体力および競技力の向上、あるいはスポーツ障害の予防のために、重要であると考えられている。

一方、食事はエネルギーや栄養素を獲得するとともに、生活の楽しみの一部を担っており、個人の嗜好や食生活自体の満足度を満たすことも大切である。一部では、このような嗜好や満足度が健康と関連していることを報告しているものもある。

そこで本研究はスポーツ選手の食生活の満足度と嗜好性の関連を明らかにするために、スポーツ系学部の大学生を対象に食生活満足度、食事の嗜好性、食生活の満足度について調査を行った。

2. 研究方法

びわこ成蹊スポーツ大学に在学する学生1～4年生の男性705名、女性278名、計983名を対象としたアンケート調査を行った。内容は、食生活に関する意識、食品に対する嗜好及び食生活満足度について選択式で質問した。嗜好に対する回答は「好き」を高得点とするように得点化し、合計点を算出した。分析はSPSSを用いてクロス集計、 χ^2 検定、一元配置分散分析、重回帰分析を行った。

3. 結果と考察

食生活満足度と嗜好の関連を調べると、「うま味食品が好き」という嗜好は、『食生活全般』、『量』、『味付け』、『献立』、『金銭面』の5つの食生活満足度のすべてに影響を与

えることが明らかとなった。

また、食生活満足度についての回答の違いで、34品の食品に対する『嗜好』の合計点数を比較した(図1)。食生活満足度について「大変満足」と答えた者の『嗜好』の合計点数は最も高かった。食生活満足度の高い者は好き嫌いが少ないということが明らかとなった。

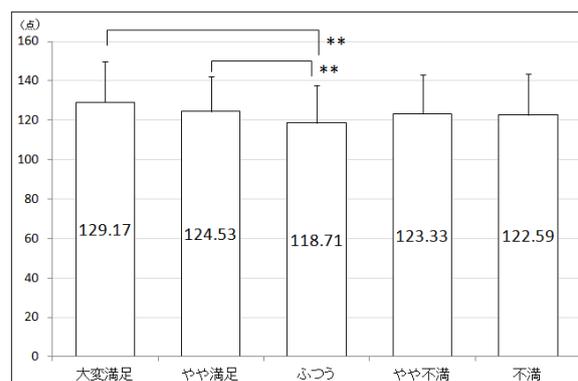


図1. 『食生活満足度』と嗜好の合計点数

4. まとめ

本研究では「うま味食品が好き」という嗜好性が食生活満足度に影響を与えることが明らかとなった。また、食意識を高く持っている者や、好き嫌いの無い者の方が、食生活満足度が高いということが明らかとなった。偏った嗜好のままに食事をしては健康維持や競技力向上に繋がりにくいと考えられる。食生活満足度を高めるためには、好きな食品をひとつでも増やし、さまざまな食事を楽しめることが大切である。

引用・参考文献

五島淑子 (2004) : 大学生の食生活満足度に関する調査, 山口大学研究論叢, 自然科学 54(1/2), 31-43, 2004-12-20