

スポーツ系大学生における食習慣が睡眠の質に与える影響

楳木 拓己 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：食習慣，睡眠，栄養

1. 緒言

スポーツ系大学に通う学生(以下スポーツ系大学生とする)がよいパフォーマンスを発揮するには日々の栄養管理や十分な睡眠時間の確保による体調管理が重要である。先行研究において生活習慣と身体的健康との関連性について多く報告されているが、若年者では生活習慣に規則性がなく欠食率が高いといわれている。そこで、本研究は、スポーツ系大学生において食習慣と睡眠習慣の実態、およびそれらの関係性について明らかにすることを目的とした。

2. 方法

- 1) 被験者：本学に所属する男子学生（70名）を対象とした。
- 2) 調査期間：2014年7月～12月に実施した。
- 3) 測定項目：学年，所属運動部，身長，体重，BMI，住居形態，通学時間，運動時間，喫煙習慣，ストレスの自覚，食習慣，睡眠について行った。

3. 結果および考察

1) 本調査対象のスポーツ系大学生において食習慣と睡眠の質についての関連はないことが示唆された。先行研究では、栄養バランスの悪い食習慣は睡眠に必要なホルモンが分泌されず不眠など睡眠に悪影響を及ぼすことが報告されているが、本調査ではそのような結果はみられなかった。本研究では、食生活を自己評価していることから、回答が実際の食生活を反映せずに睡眠習慣との関係性の評価に影響を及ぼしたかもしれない。

2) 一方、野菜類と睡眠の質と関連性がみられ、

野菜類を多く摂取していると睡眠の質が良い可能性が示唆された。大学生にとって野菜は摂取不足になりやすい食品であることから、野菜類を多く摂取できるということは食生活が良好である可能性が高い。その為、実際の食生活を反映した回答として、睡眠の質と野菜類の摂取に関係性がみられた可能性がある。

表1：野菜類と睡眠の質の評価のクロス表

	過去1ヶ月間において、ご自分の睡眠の質を全体としてどのように評価しますか？				合計
	非常によい	かなりよい	かなり悪い	非常に悪い	
毎日食べる	3	8	8	2	21
週6～4日	1	13	6	0	20
週3～1日	1	5	12	1	19
ほとんど食べない	1	0	0	1	2
合計	6	26	26	4	62

4. 結論

- 1) スポーツ系大学生の食習慣は食事でご飯をつけていることがあると答えた人は多かったが、栄養バランスはとれていないと自覚している人が多かった。
- 2) スポーツ系大学生において、「野菜類」と睡眠の質には関係がみられ、睡眠の質を高めるために野菜摂取の重要性が示唆された。

- 引用・参考文献 -

土井由利子ら (1997)、ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成、p755-763、精神科治療学 (第13巻第6号、1998)