

# スポーツ系女子学生における月経周期と摂食行動の関連

林 奈央 (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：月経周期，摂食行動，女性アスリート，コンディショニング

## 1. 緒言

女性アスリートのコンディショニング面で、トレーニング、休養、適切な栄養摂取が重要である。女性は、月経周期の黄体期にエネルギー摂取量の増加、体重の増加がみられ、食物摂取量や尿量も変化すると報告されており、コンディショニングに苦勞する選手も多い。その一方で、女性の月経周期とコンディショニング、食生活との関連を調査した報告は少ない。

そこで本研究では、食事面から女性アスリートのコンディションを一定に保つ方法を探るために、月経周期と摂食行動に着目し、月経周期によって、食欲および食事の摂取内容や摂取量がどのように変化するか明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

スポーツ系大学の陸上部およびアルティメット部の女子部員 15 名 (20.0 ± 1.0 歳) で、正常な月経周期を有する者を対象とした。

調査は毎週 1 回、昼食前の空腹時に合計 5 回行い、それぞれの月経周期と月経開始日から月経期・卵胞期・黄体期を決定した。

調査項目は体組成、食欲、嗜好性に関する質問紙調査、食物摂取頻度調査 (エクセル栄養君 FFQg) とした。

## 3. 結果および考察

体重および体脂肪率は、有意差は認められなかったものの、卵胞期・黄体期より月経期に増えていた。

卵胞期・黄体期にわずかに食欲が増したが、周期による有意差は認められなかった。また黄体期に酸味・甘味・塩味に対する嗜好性が増加

した。

多くの栄養素の摂取量は、月経期から卵胞期にかけて減少した。三大栄養素の摂取量は、有意差はないものの黄体期および月経期にかけてたんぱく質、脂質が増加していた (図 1)。

月経期に体重、体脂肪率が増加した原因として、黄体期・月経期のエネルギー、三大栄養素、菓子類、嗜好飲料、砂糖類の摂取量が多かったことが考えられた。

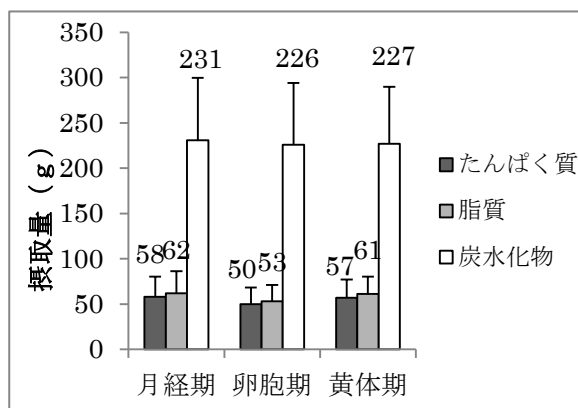


図 1. 月経周期ごとの三大栄養素の摂取量の変動

## 4. まとめ

月経周期を考慮した女性アスリートのコンディショニングとして、食事面からは、栄養素等摂取量が増加する卵胞期・黄体期に食事摂取量に配慮することで、月経期における体重および体脂肪率の増加を防ぐ可能性があると考えられた。

## 参考文献

喜多村尚, 小原郁夫 (2009) 女子大生の月経周期における味覚感度の変動. 日本栄養・食糧学会誌. 62 (6) : 291-296.