

資 料

日本人若年成人競技選手の食習慣・食環境調査の概要

—日本スポーツ栄養学会研究プロジェクト・パイロットスタディー報告—

高田 和子^{*1§}、井上 瞳^{*2§}、佐藤 愛^{*3}、岩本 紗由美^{*4,*5}、香川 雅春^{*6}、横道 渉^{*7}、木村 典代^{*2}

^{*1} 東京農業大学応用生物科学部、^{*2} 高崎健康福祉大学健康福祉学部、

^{*3} 森永製菓株式会社 in トレーニングラボ、^{*4} 東洋大学ライフデザイン学部、

^{*5} Sports Performance Research Institute New Zealand、^{*6} 女子栄養大学栄養科学研究所、

^{*7} 自衛隊体育学校、[§]共同第一著者

【目的】

選手の食事に関連する様々な要因をプリシード・プロシードモデルに従って整理し、それを評価する質問紙を作成して、食環境について把握することを目的とした。

【方法】

調査は、日本スポーツ栄養学会研究プロジェクト・パイロットスタディーの一環として、2019年9月～2021年1月31日に実施された。対象者は、本学会員に関連する選手個人やチームであり、質問への回答はwebを通じて対象者自身が行った。総データ数1,502件のうち1,466名を解析対象とした。

【結果及び今後の課題】

内科的・整形外科的な問題、慢性的な不調とも無しが多数を占め、比較的健康な選手であった。食物摂取の状況は、主菜や副菜を1日に2回以上摂る選手が7割程度、牛乳・乳製品を1日2回以上摂る選手が4割程度で比較的良好と考えられた。主食・主菜・副菜のそろうメニューのある食堂の状況から、食物へのアクセスは比較的良好と考えられる。チームの食事のルールがない、参考にしたい食べ方をしている人がいない選手が多く、情報へのアクセスは少ない可能性があった。食に関する情報の入手先としては、インターネットが最も多かったが、情報リテラシーの向上は必要と考えられた。栄養の講習会の有無、食事についての相談相手などの状況から、医療や栄養の専門家へのアクセスは少なく、選手や指導者が専門家とアクセスできる場を増やすことも必要と考えられた。

キーワード：プリシード・プロシードモデル 青年期 食物へのアクセス 情報へのアクセス 実現要因

I 緒言

スポーツ栄養士は、選手の健康状態の向上、トレーニング効果の最大化、試合でのパフォーマンスの発揮などを目的として適切な栄養がとれるようにサポートを行っている。選手自身が個人の主体的な行動として適切な栄養摂取を継続するためには、選手自身の食態度、食知識、食スキルだけでなく、それを支える環境

として周囲の人の支援、食物や情報へのアクセスが適切であることが重要である^{1), 2)}。近年の健康教育では、健康的な行動変容を起こす方策を検討する際に、様々な行動変容理論が活用されている。プリシード・プロシードモデル³⁾は、集団や地域の現状を把握し、的確な介入プログラムを策定・実施し、そのプロセスを評価する手法である。栄養教育の効果を検証する研究においても、プリシード・プロシードモデルの枠組