

資料

# 女性トップアスリートにおける月経周期別の食物摂取頻度の実態

石井 美子<sup>\*1</sup>、吉崎 貴大<sup>\*2</sup>、能瀬さやか<sup>\*1,\*3</sup>、川原 貴<sup>\*4</sup>、亀井 明子<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup> 国立スポーツ科学センター、<sup>\*2</sup> 東洋大学食環境科学部食環境科学科、  
<sup>\*3</sup> 東京大学医学部附属病院女性診療科・産科、<sup>\*4</sup> 大学スポーツ協会

## 【目的】

日本人女性トップアスリートを対象に、食物摂取頻度の実態を月経周期別および競技特性別に把握することを目的とした。

## 【方法】

リオデジャネイロ2016オリンピックと平昌2018オリンピックの派遣前メディカルチェックを受けた女性アスリート418名を対象とした。自記式問診票にて、年齢、競技種目、身長、体重、月経周期、11項目の食物摂取頻度を調査した。月経周期は3群（月経周期正常群、月経不順群、無月経群）に振り分け、競技特性は7つに分類した。

## 【結果】

対象者の平均年齢は24.4歳、月経周期正常群は288名、月経不順群は95名、無月経群は35名であった。無月経群に占める競技特性は、持久系、審美系の順に多かった。食物摂取頻度は、3群いずれにおいても「1日3食をとっている」、「主食をしっかり食べる」、「肉、魚のおかずを食べる」、「淡色野菜を食べる」頻度が6.0日/週以上だった。月経周期別では、無月経群で「肉、魚のおかずを食べる」、「緑黄色野菜を食べる」、「淡色野菜を食べる」頻度が6.0日/週以上だった。競技特性別の無月経群では、持久系で「1日3食をとっている」、「主食をしっかり食べる」頻度は6.0日/週を下回り、審美系では、月経周期正常群と同様の6項目が6.0日/週以上だった。

## 【結論】

月経周期異常のアスリートの食事評価は、競技特性を考慮し、摂取頻度と摂取量の両面から評価する必要性が示唆された。

キーワード：女性トップアスリート 月経周期 食物摂取頻度 競技特性

## I 緒言

女性アスリート特有の健康問題として、アメリカスポーツ医学会（American College of Sports Medicine：ACSM）は2007年に、low energy availability（利用可能エネルギー不足：LEA）、視床下部性無月経、骨粗鬆症を女性アスリートの三主徴（Female Athlete Triad：Triad）と定義した<sup>1)</sup>。LEAによる無月経改善の方策としては、ACSMおよび国際オリンピック委員会の指針で<sup>2), 3)</sup>、エネルギー摂取量および体重の増加と運動によるエネルギー消費量の減少が挙げられている。栄養介入の点では、ふだんのエネルギー摂取量に300~600 kcal/日を加えることが掲げられているが、

増加させるエネルギー量をどのように摂取すべきかについては言及していない。実際に、エネルギー摂取量を増やすことを目的とした栄養計画を立案するためには、女性アスリートの食物摂取状況の課題が予め明らかにされていることで、具体的な計画につながると考えられる。我が国では、小清水が、月経周期異常の日本人女性アスリートは、月経周期正常群に比べて糖質摂取量が少ない傾向であった<sup>4)</sup>と報告している。しかし、エネルギーおよび栄養素摂取量ではなく、1日3食をとっている、および各食品群や補食などの1週間あたりの摂取日数に関する報告はほとんどなく、さらに競技特性別では報告されていない。

そこで、本研究では今後の栄養支援の基礎資料を得