

短報

居住形態別にみた青年期競技選手のバランスの良い食事の習慣に関連する要因

井上 瞳^{*1,*2}、佐藤 愛^{*3}、木村 典代^{*1,*2}、香川 雅春^{*4}、岩本 紗由美^{*5,*6}、横道 渉^{*7}、高田 和子^{*8}

^{*1} 高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科、^{*2} 高崎健康福祉大学大学院健康福祉学研究科、

^{*3} 森永製菓株式会社 in トレーニングラボ、^{*4} 女子栄養大学栄養科学研究所、

^{*5} 東洋大学ライフデザイン学部、^{*6} Sport Performance Research Institute New Zealand、

^{*7} 自衛隊体育学校、^{*8} 東京農業大学応用生物科学部栄養科学科

【目的】

本研究では、青年期の競技選手を対象に、バランスの良い食事の習慣に関連する要因を居住形態別に明らかにすることを目的とした。

【方法】

18歳以上の競技選手を対象として、2020年10月～2021年1年の期間に、無記名のWeb調査を実施した。解析対象は、回答が得られた1,293名のうち1,239名であった（有効回答率95.8%）。対象者は、各料理区分（主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物）の1日の摂取頻度に基づき、2群に分類された（高頻度群：全ての料理区分の頻度が中央値以上であった者、低頻度群：それ以外の者）。居住形態別（1人暮らし、家族と同居、寮生活）に、 χ^2 検定を用いて高頻度群と低頻度群の環境要因の違いを検討した。

【結果】

家族と同居および寮生活の者では、男女ともに食事の提供者がいる者に、高頻度群の割合が高かった。家族と同居および寮生活の女性においては、チーム内の食事に関する規範がある者に高頻度群の割合が高かった。1人暮らしの者では、バランスの良い食事の習慣と各要因との間に関連はみられなかった。

【結論】

1人暮らし以外の者では食事提供者の存在、家族と同居および寮生活の女性ではチーム内の食事の規範がバランスの良い食事の実践に影響を与える可能性が示された。

キーワード：青年期 競技選手 居住形態 食習慣 食環境

I 緒言

競技選手に望ましい食行動を促すためには、競技選手の食習慣を的確にアセスメントした上で、支援することが重要である¹⁾。特に、競技選手の食行動は、本人の意識や知識のみならず、本人を取り巻く家族やチームスタッフの考え方、チームの規範等の環境に関する要因（環境要因）からも影響を受ける^{2), 3)}。そこで、特定非営利活動法人日本スポーツ栄養学会（Japan Sports Nutrition Association, 以下JSNA）のプロジェクトチームでは、プリシード・プロシードモデル⁴⁾の枠組みを参考に、選手の食習慣に影響を及ぼす要因を

包括的に含む競技選手向けの質問（アセスメント）票を作成した。プリシード・プロシードモデルは、計画的アセスメントを行うプリシードと、行動変容プログラム実施後の評価を行うプロシードの2つの構成要素からなるモデルであり、公衆衛生の分野で広く活用されてきた⁴⁾。そのうちプリシードでは、課題となる行動と4つの要因（行動に影響を与える物理的および社会的な環境からなる環境要因、望ましい行動変容を促進するスキルや資源からなる実現要因、他者から得られる報酬やフィードバックからなる強化要因、知識や態度、信念、価値観からなる準備要因）との関連を包括的にアセスメントすることを重視している⁴⁾。

連絡先：〒370-0033 群馬県高崎市中大類町37-1

E-mail: inoue-h@takasaki-u.ac.jp

Original Article

Association between eating habits and environmental factors among young Japanese athletes: Impact of living arrangement

Hitomi INOUE ^{*1, *2}, Ai SATO ^{*3}, Michiyo KIMURA ^{*1, *2}, Masaharu KAGAWA ^{*4},
Sayumi IWAMOTO ^{*5, *6}, Wataru YOKOMICHI ^{*7}, Kazuko ISHIKAWA-TAKATA ^{*8}

^{*1} Graduate School of Health and Welfare, Takasaki University of Health and Welfare

^{*2} Department of Nutrition, Faculty of Health and Welfare, Takasaki University of Health and Welfare

^{*3} Morinaga & Co., Ltd. In TRAINING Lab

^{*4} Institute of Nutrition Sciences, Kagawa Nutrition University

^{*5} Faculty of Life Design, Toyo University

^{*6} Sport Performance Research Institute New Zealand

^{*7} JSDF Physical Training School

^{*8} Department of Nutrition Science, Faculty of Applied Bioscience, Tokyo University of Agriculture

ABSTRACT

[Aim]

The purpose of this study was to determine the relationships between well-balanced eating habits and environmental factors among young Japanese athletes according to living arrangement.

[Methods]

We conducted an online cross-sectional survey of young Japanese athletes aged 18-30 years between October 2020 and January 2021. Of the 1,293 respondents, a total of 1,239 were included in the analysis (95.8% response rate). The subjects were divided into two groups according to the frequency of their daily intake of each food category (staple dishes, main dishes, side dishes, dairy products, and fruits): a high-frequency group (those with a daily intake of each food category above the median value), and a low-frequency group (other). Differences in environmental factors between the high-frequency and low-frequency groups were evaluated using a chi-square analysis according to each type of living arrangement (living alone, living with family, or living in a dormitory).

[Results]

The response rate of “having someone prepare meals for me” was significantly higher in the high-frequency group of athletes living with family and in a dormitory. Among female athletes living with family and in a dormitory, a higher proportion of the high-frequency group responded that they followed rules regarding meals that were imposed by their teams. For those living alone, there were no consistent differences between the high-frequency and low-frequency groups.

[Conclusion]

These results suggest that the presence of someone preparing meals and the imposition of dietary rules were associated with having well-balanced eating habits among those who do not live alone and in female athletes living with family or in a dormitory, respectively.

Keywords: young adults, athletes, living arrangements, eating habits, environmental factors