

実践活動報告

管理栄養士養成校の学生とともに実施した食育による高校ボート部選手への食生活・健康に対する意識、体重変化への効果

曾我部 夏子、石原 李那、岡田 昌己、小澤 多賀子

駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科

【目的】

ボート部に所属する男子高校生1、2年生を対象に、「食生活への意識を高めること」、「運動量が増加する夏期の体重減少を予防すること」を目的とした食育を管理栄養士養成校の学生と教員で実施した。

【活動内容】

2022年6月～9月に対象部員13人について食育講座を計4回（1回はオンライン）実施した。さらにBMI低値などの選手7人に個別の面談を3回（オンライン2回、対面1回）実施した。介入前後に、身体状況測定、食事歴法質問票による食事調査、食生活や健康に関するアンケート調査を実施した。

【成果】

取り組みについて、ほとんどの選手から「自分の食事を見直すことができた。」等の前向きなコメントを得た。介入前に比べて介入後は、炭水化物の摂取量が増加し、エネルギー摂取量が増加した。体重は介入前後で有意な差はみられなかったが、顧問の先生からは、「例年よりも夏期の体重減少を抑制できた。今回の取り組みはとてもありがたかった。」と評価を受けた。

【今後の課題】

食生活に対する意識が向上し、栄養素摂取状況が改善したことから、今回の食育講座の効果が示された。一方で、運動量増加に伴う体重減少を抑制するためには、選手の食生活を踏まえた個別のアドバイスが必要であることが示された。

キーワード：高校生、食育、ボート競技、管理栄養士養成校の学生

I サポート活動の目的

思春期は身体の著しい成長がみられ、精神面のみならず、生活面でも自立の時期であり、自分で食事を選んだり、準備したりすることが増える。さらに思春期のアスリートは、成長のみならず、運動のためのエネルギーや栄養素も増えることから、エネルギーや栄養素が不足しない食生活を送ることが重要である。しかし、家庭生活の状況が多様化するなかで、家庭や個人の努力のみでは健全な食生活の実践が困難な状況もある¹⁾。そこで、生涯を通じた心身の健康を支える食生活を送るための食育が必要であり¹⁾、高等学校においても外部の団体や専門家等とともに食育を推進することが求められている。しかし、全国の中学校、高等学校に対して実施した学校運動部活動に関する調査で

は、専門家による栄養、食事指導について、「現在、依頼している」中学校は0.8%、高等学校は3.7%、「過去に依頼したことがある」中学校は6.3%、高等学校は14.2%と低いことが報告されている²⁾。同じ調査で、専門家へ栄養、食事指導を「依頼したい」との回答は中学校、高等学校のどちらにおいても30%を超えており²⁾、栄養、食事指導のニーズはあることが示されている。ニーズがあっても、依頼に結び付かない理由のひとつに、「専門家への依頼方法がわからない」ことがあると推察される。我々は管理栄養士養成校として学生とともに、部活動に励む高校生に食育活動を実践している。大学生は高校生と年齢が近いこともあり、競技レベルが高くない高校生であっても身構えることなく、気楽に食育を受け入れてくれることが期待される。

今回、我々はある県立高校ボート部の顧問の先生よ