

短報

大学男子ラグビー選手の食習慣の現状と「食品群別摂取頻度評価」との関連性

永澤 貴昭^{*1,*2}、玉川 香生里^{*1}、湊 久美子^{*1}

^{*1} 和洋女子大学大学院総合生活研究科、^{*2} 和洋女子大学家政学部健康栄養学科

【目的】

本研究は、大学男子ラグビー選手がセルフチェックした10食品群の「食品群別摂取頻度評価」得点と食習慣に関するアンケート調査結果の関連性を解析し、対象選手の食習慣の現状を把握したうえで、評価得点が高い選手と低い選手の食習慣の特徴から、食習慣改善のために必要な課題を明確にすることを目的とした。

【方法】

対象は6大学198名の大学男子ラグビー選手であった。アンケートは食習慣、食意識に関する調査と10食品群（穀類、魚介類、肉類、卵類、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物類）の摂取頻度調査を行った。穀類は「ほとんど毎日食べる」、その他の群は「ほとんど毎食食べる」を選択した場合には加点し、「食品群別摂取頻度評価」得点を10点満点で評価した。

【結果】

評価対象者全体では、朝食欠食は約4割、朝食品数は2品以下が5割以上であることから食習慣、食事バランスは良好ではなかった。評価得点が高得点の選手は栄養士の在籍チームの選手に多く、朝食摂取頻度が高い、朝食品数が多い、朝食の自炊が少ない、食習慣の自己評価が高いという特徴が明らかとなり、低得点の選手では、朝食欠食、朝食内容の不良、朝食を自炊する選手が多かった。

【結論】

本研究の対象者は、大学スポーツ選手特有の課題である食習慣が影響していると考えられ、これを改善するためには、選手に応じた具体的な教育やサポートの必要性が推察された。

キーワード：大学生アスリート ラグビー 食習慣 食品群別摂取頻度 栄養管理プロセス

I 緒言

大学生の食習慣は、不規則な生活、経済的な制限に起因する朝食欠食や内容不足による不適切な栄養摂取状況など、課題が多い¹⁾。特に大学スポーツ選手は、通常の大学生活に加えて、トレーニングや練習によって食事にかかる時間や手間が負担となり、良好な食習慣を続けることが難しく²⁾、高いパフォーマンスやコンディション管理に貢献する食事を継続させることは容易ではない。

ラグビーは、ポジションによって競技中の役割分担が異なるコンタクトスポーツである。ラグビー選手は、ほとんどのポジションにおいて、体格が大きく体重や筋肉量が多いことが求められ、尚且つ競技中は多くのエネルギーを消費している。そのため、栄養摂取不足は身体づくりやパフォーマンスに負の影響を与え

る可能性が高く、良好な食習慣による望ましい栄養素等摂取量が求められている。しかし、食意識が低い大学男子ラグビー選手は、食意識が高い選手と比較して欠食が多く、不良な食習慣であり、筋肉量が少ないこと³⁾、食事調査結果から栄養素等摂取量が良好ではなかったことが報告されている⁴⁾。これらの結果は、他種目の大学スポーツ選手を対象にした調査結果⁵⁾と類似しており、大学スポーツ選手は競技種目を問わず、不良な食習慣による栄養素等摂取量の不足という課題があることが指摘される。しかしこれらの課題を改善し、良好な食習慣を継続することができれば、大学スポーツ選手にとって適切な栄養素等摂取量を食事から確保しやすくなり、良好な身体づくり、傷害予防や質の高いトレーニングが可能となり、パフォーマンス向上につながる可能性が高くなることが想定される⁶⁾。

これまで、スポーツ選手が良好な食習慣を維持する

Brief Report

Relationship Between Dietary Habits and Food Group Intake Frequency in Male Collegiate Rugby Players

Takaaki NAGASAWA ^{*1, *2}, Kaori TAMAGAWA ^{*1}, Kumiko MINATO ^{*1}

^{*1}Graduate School of Human Ecology, Wayo Women's University

^{*2}Department of Health and Nutrition, School of Human Ecology, Wayo Women's University

ABSTRACT

【Aim】

This study was aimed at analyzing the relationship between the self-assessed 10 Food Group Intake Frequency (10FGIF) score and survey results regarding dietary habits and food awareness among male collegiate rugby players. By examining the differences between players with high and low 10FGIF scores, we sought to identify the challenges that need to be overcome for dietary improvement and clarify the current state of dietary habits and awareness among these athletes.

【Methods】

The participants were 198 male rugby players from six universities. A questionnaire survey was conducted to assess the dietary habits, food awareness, and frequency of intake of 10 food groups (grains, seafood, meat, eggs, milk and dairy products, soy and soy products, green and yellow vegetables, seaweed, tubers, and fruits). Points were awarded for selecting "almost every meal" for grains and "almost daily" for the other food groups, with the 10FGIF score evaluated on a 10-point scale.

【Results】

In this study, approximately 40% of the participants skipped breakfast, and more than 50% consumed two or fewer food items at breakfast, indicating that their dietary habits and meal balance were not optimal. Players with higher evaluation scores were more likely to belong to teams with registered dietitians, have a higher frequency of breakfast consumption, consume a greater variety of foods at breakfast, rely less on self-prepared breakfasts, and rate their own dietary habits more positively. In contrast, players with lower scores tended to skip breakfast, have nutritionally inadequate breakfasts, and prepare their breakfasts themselves more frequently.

【Conclusion】

The results suggest that dietary habits specific to university athletes play a critical role in their nutrition. Nutritional education focused on breakfast intake, meal contents and self-preparation of meals may be essential for improving the dietary practices in this population.

Keywords: collegiate athlete, rugby, eating habits, food frequency questionnaire, nutrition care process