

## 実践活動報告

# 高校生男子野球選手の食事に対する認識と身体状況 および合宿中の白飯摂取量との関連

曾我部 夏子、根本 春香、宮城 知里、二階堂 なの、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】

食育活動に活かせるデータを得ることを目的に、野球部に所属する男子高校生の食事に対する認識と身体状況および合宿中の白飯摂取量との関連を検討した。

### 【活動内容】

某私立高校野球部に所属する部員42人を対象に、身長、体重、体組成を測定し、食生活に対する認識について自記式調査票にて調査した。さらに、校内合宿時に、朝食および夕食の白飯摂取量を計測した。

### 【成果】

食べる速度の認識と身体状況および合宿中の白飯摂取状況を検討したところ、食べる速度が「遅い」と回答した者は、「速い」もしくは「普通」と回答した者に比べて、身長、体重、除脂肪体重が有意に低く、合宿中の夕食の白飯量が有意に少なかった。また、食が細いと「思う」と回答した者は「あまり思わない」もしくは「全く思わない」と回答した者に比べて、体重、BMIが有意に低く、夕食の白飯量が有意に少なかった。

### 【今後の課題】

「食べる速度」や「食の細さ」についての本人の認識と、身体状況、合宿時の白飯摂取量と関連がみられた。今後は、食べる速度が遅いことや、食が細いことを認識している選手が適切な食事を摂取するための具体的なサポートについて検討する必要がある。

キーワード：高校生 野球 白飯 身体状況

## I 事業・サポート活動の目的

思春期は、成長のためのエネルギー・栄養素を適正に摂取する必要がある、さらに生涯にわたって自分で心身の健康を支える食生活を送るための知識やスキルを身に付けることも重要である。現代では子供たちの食の乱れによる健康への影響がみられることから、学校等は食育を進めていく大きな役割を担うことが求められている<sup>1)</sup>。第4次食育推進基本計画では、スポーツをしている子供等に対しての個別的な相談指導を行うことも、望ましい食習慣の形成に向けて取り組むべき施策のひとつに挙げられている<sup>1)</sup>。しかし、全国の中学校、高等学校の運動部活動に関する調査では、専門家による栄養、食事指導を「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<sup>2)</sup>。同調査で、専門家へ栄養、食

事指導を「依頼したい」との回答は中学校、高等学校のどちらも30%を超えており<sup>2)</sup>、栄養、食事指導の希望があっても、依頼できていない状況が多いことが推察される。このような状況を踏まえ、我々は管理栄養士養成校の学生とともにボート部に所属する高校生への食育活動を実施し、管理栄養士養成校の学生が運動部活動に励む中高生の栄養、食事指導の担い手となる可能性を示した<sup>3)</sup>。

今回、我々に某私立高校野球部監督より、「甲子園(全国高等学校野球選手権大会)出場を果たすための体づくり」を目的とした、食事・栄養に関するサポートの依頼があった。高校野球選手に関する先行研究では、管理栄養士とストレングス&コンディショニングコーチによるスポーツ栄養マネジメントや<sup>4)</sup>、自記式留め置き法の食事調査結果に基づいて管理栄養士が栄養・食事指導を実施した報告<sup>5)</sup>、管理栄養士の栄養介入によって夏季のエネルギー摂取量減少を抑制した報告<sup>6)</sup>