

実践活動報告ショートレポート

女子高校野球部への短期集中的な手作りの補食提供による食育活動

岡田 昌己、小澤 多賀子、宮城 知里、曾我部 夏子

駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科

補食摂取の習慣化を目指して、女子高校野球部に放課後の練習日（6日間）、補食を提供し、選手の主観的な補食の効果を検討した。多くの選手が、パフォーマンス向上や疲労回復を実感したと回答した一方、補食摂取の習慣化には至らなかった。今後は、食べる時間や場所の確保など、環境整備をさらに進める必要性が示された。

I 事業・サポート活動の目的

中高生女子アスリートでは、著しい成長と運動量に見合ったエネルギーを確保する必要がある。我々は管理栄養士養成施設の学生とともに、女子高校の野球部に対して、食事摂取・身体状況調査や食育講座を実施している。そのなかで、体重を増やしたいが食が細い選手、練習後にお腹が空いてお菓子を食べ過ぎることを悩んでいる選手がいることがわかり、補食の摂取を勧めたことがあったが、選手は補食の摂取を行っていない現状がある。一方、筆者らの報告より栄養教育においては、情報提供のみならず、実際に手作りのお弁当を提供することで、対象者の食に対する関心・興味が高まり、受け入れられやすくなったことを報告している¹⁾。そこで、本対象選手にも短期集中的に手作りの補食を提供し、補食摂取によるパフォーマンス向上や疲労回復などの効果を実感してもらい、補食摂取の習慣を身につけてもらうことを目的とした食育活動を実施した。

II 事業・サポート活動の内容

1. 対象

女子高校野球部に所属する選手15人を対象とした。本対象チームの顧問の先生、監督、選手には、食育活動に関する内容、個人情報保護や倫理的配慮について説明し、本実践活動報告については承諾を得ている。

2. サポート内容

2023年3月上旬の平日放課後の練習の前後、もしくは練習中に練習グラウンドにて、部員全員に約200

kcalの補食を提供する食育活動を6日間実施した。補食は管理栄養士養成施設である本学の学生が考案し、管理栄養士資格を持つ教員の指導のもと調理した。また、選手が自分でも作れるように、作業工程が簡単で、食べやすいものとし、パンケーキやクッキー、マフィンなどを提供した。なお、選手の喫食時間（10分間程度）を利用して、その日の補食のコンセプト、エネルギー・栄養素量、補食を食べることの重要性などについてリーフレット媒体にて情報提供した。

3. 効果の検証

補食提供前、終了直後、終了6週間後の計3回のアンケート調査を実施した。補食提供前、終了6週間後には、練習前後の空腹感と補食の摂取頻度、補食を食べている場合は準備方法、食べていない場合はその理由を質問した。終了直後の調査では、補食提供に対する主観的評価を「全くそう思わない」から「強くそう思う」の5段階で、取り組みの感想などは自由記述で回答を得た。終了6週間後の調査のみ、回答人数が14人であった。

III 事業・サポート活動の成果

1. 補食提供に対する選手の主観的評価

提供終了直後の主観的評価では、「選手同士のコミュニケーションの場として役立つ」、「私自身の気分転換に役立つ」は、すべての選手が「強くそう思う」、もしくは「まあそう思う」と回答した。「練習中のパフォーマンスが向上した」、「疲労回復に役立った」は、「強くそう思う」、もしくは「まあそう思う」と回答したのが、それぞれ86%、93%であった。「補食提供をこ

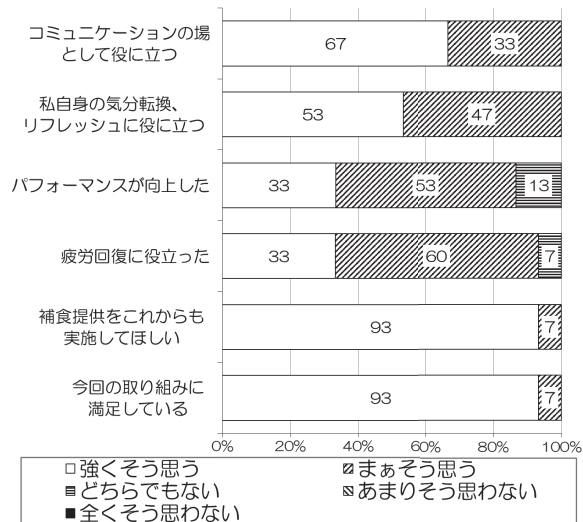


図1 補食提供終了直後の補食提供に対する選手の主観的評価

れからも実施してほしい」、「取り組みに満足している」は、すべての選手が「強く思う」、もしくは「まあ思う」と回答した（図1）。

自由記述欄には「おいしかった（9人）」、「毎日食べたい（2人）」、「また提供してほしい（3人）」など、ポジティブな感想が寄せられた。また、「練習前に補食を食べたら、プレーに集中できた」、「練習後の補食はとてもよかった」といった意見もあった。

2. 練習前後の空腹感と補食の摂取頻度

空腹感については、提供前調査では「よくある」もしくは「どちらかといえばある」と回答した選手は、練習前が60%以上、練習後が100%であり、終了6週間後の調査でも同様の傾向がみられた。

練習前の補食は「食べたいと思うがほとんど食べていない」選手が提供前は67%と最も多く、終了6週間後でも43%と最も多かった。一方、練習後の補食は、提供前は「食べたいと思うし、たまには食べる」選手が47%と最も多く、次いで「食べたいと思うがほとんど食べていない」選手が40%であり、終了6週間後では「食べたいと思うし、たまには食べる」選手、「食べたいと思うがほとんど食べていない」選手が共に36%で最も多く、提供前と終了6週間後ではほぼ変化はなかった。

補食が食べられない理由としては、補食提供前、終了6週間後共に「食べる時間がない」ことを挙げる選手が最も多く、次いで「食べる場所がない」が多かった。

IV 今後の課題

今回、補食摂取の習慣を身につけるきっかけとするために、短期集中的に手作りの補食を提供する食育活動を実施した。6日間の補食提供により、多くの選手

が補食摂取はパフォーマンス向上や疲労回復に役立ったと実感していたが、補食提供終了6週間後の補食を食べる頻度には大きな変化はみられなかった。このことから、補食は提供されたら食べるが、自分で用意をして食べることは難しいという状況がうかがえる。さらに、補食を食べない理由として「時間がない」ことが最も高い割合を示した。今回は手作りの補食を提供したが、手作りの補食でなくても場所と時間を提供できるようチームに働きかけることで、選手の補食摂取を習慣化できる可能性がある。

一方、今回のように短期集中的に手作りの補食を提供することで、選手とのコミュニケーションが円滑となり、補食摂取の重要性についての情報を受け入れやすくなると考えられる。また、毎回、学生が選手の嗜好を考慮した補食を提供したが、選手と年齢の近い学生が食育を行うことの効果については、今後検討する必要がある。

謝辞

ご協力いただいた女子高校野球部の顧問の先生、監督、選手の皆さまに心より感謝申し上げます。また、本活動を共に実施してくれたkomajo アスリート栄養サポートプロジェクト学生メンバーに感謝致します。

利益相反

本報告に関する利益相反はない。

文 献

- 岡田昌己, 小澤多賀子, 芳原佳菜絵, 他: 日本食育学会誌, 17, 101-103 (2023)

(受付日: 2023年9月25日)
(採択日: 2024年6月21日)