

資料

高校ラグビー選手における食育プログラムの検討 —食・生活習慣と食品の摂取状況より—

小鶴 祥子

梅花女子大学食文化学部食文化学科

【目的】

高校ラグビー選手を対象に食に関わる支援方法を検討すること。

【方法】

2015年5月、W大学付属高校ラグビー部学生51名に、食生活、睡眠と体調、乳・乳製品、野菜、果物の摂取量と関心の意識調査を実施した。

【結果】

乳・乳製品の摂取は、52.9%、野菜の摂取は、90.2%、果物の摂取は、78.4%が、食事バランスガイドで示されている目安量を満たしていなかった。朝食の内容は、主食・主菜・副菜に乳・乳製品又は果物がそろっている学生は、15.7%、朝食欠食者が7.8%であった。就寝時間が遅い、睡眠に不満を感じている学生、偏食が多い、あまり噛まずに食事を摂取する学生ほど野菜摂取量が少なかった。

【結論】

発達段階の高校生における食育活動では、運動選手であっても生活習慣、食習慣と健康の関連性を知らせ、乳・乳製品、野菜、果物の摂取向上を促す支援が重要であることが示唆された。

キーワード：高校ラグビー選手 食生活 睡眠 食品摂取

I 緒言

青年期は、自立した社会人への移行の時期であり生活習慣が乱れやすく、20歳以上の朝食欠食者の男性32.7%、女性25.2%は、小・中・高校生期から習慣化が始まっている¹⁾。自らの健康は自分で守るという観点で自立することが青年期の課題とされており²⁾、食べ物が自分の身体をつくることを認識すること、生活・食習慣が健康に大きく関与していることを認識することが大切である。特に、成長期の運動選手は、競技力の向上を目指してトレーニングをしているが、休養・睡眠と栄養の土台の上にトレーニングを積むことが競技力の向上につながる。栄養も競技力の向上を支える柱の1本であり、マネジメントサイクル³⁾が栄養指導に取り入れられている。運動量の多い高校生にとって、体力・ケガをしない体づくりのためには、必要なエネルギーの確保のみならず、良質のたんぱく質や代謝に必要なビタミンB群、カルシウム・鉄の補給が重要である⁴⁾。しかし、高校生になると、給食もなくなり、昼食の内容、栄養量にも個人の嗜好性が優先

される傾向がある。また、昼食に簡易な市販弁当や菓子パンなどの主食のみを摂取するケースもみられる。運動量の多い高校生が、アスリート食に関しての知識を持ち、何時、何をどのように食べるかを知る事は、競技力の向上につながる⁵⁾。また、高校生は、成長期であり適正な食習慣を身につけることは、健康管理の自立にもつながると考えられる⁶⁾。この年代における運動選手に対して食育活動を行うことは、大変意義深い。W大学付属高校のラグビー部では、現在、栄養指導は特別に実施されておらず、食意識の向上を目指して食育活動を実施してほしいとの協力要請があった。W大学付属高校がある茨木市では、第2次食育推進計画において、朝食欠食0運動、野菜の摂取向上を目指して、食卓に野菜料理を1品増やす献立の立て方や工夫を今後の課題とあげている。今回、食育活動の内容を検討するために、高校ラグビー選手の食品摂取状況とこの年代の発達段階の食課題として指摘されている項目について調査を行った。この年代の発達段階の食課題として、簡便食への依存、朝食の欠食、孤食、肥満、生活の夜型などが指摘されている⁷⁾が、食意識が