

栄養講習が大学女子ソフトボール選手の 食行動変容ステージおよび体組成に及ぼす影響

鍵山 皇月（東京学芸大学）

1. 目的

大学生アスリートの食生活は、比較的管理・準備された環境から離れ、自由度が高くなるため、より自立した食生活が必要となる。本研究は、そのような大学女子ソフトボール選手を対象として、栄養講習前後での食意識、食行動変容ステージ、食事内容および体組成の変化を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

- 1) 対象者：東京学芸大学女子ソフトボール部に所属する学生 8 名とした。
- 2) 調査方法：Excel を用いて食事調査を、Google フォームを用いて食行動変容ステージ、および食意識調査を、1 日の活動時間を 10 分刻みで記入できる用紙を用いて活動時間調査を行った。調査期間は、食事調査、24 時間生活活動時間調査を 2021 年 9 月 13～19 日、10 月 11～17 日、食意識・食行動変容ステージ調査を 9 月 19 日、10 月 17 日、12 月 16 日、栄養講習を 2021 年 9 月 29 日に実施した。対象者には、本研究の主旨、内容、及び個人情報保護について十分に説明を行い、調査の同意を得た。
- 3) 分析方法：平均値を比較する際には、食行動変容ステージ、体脂肪率においては Friedman 検定を用いた。PFC バランスにおいては t 検定を用いた。食意識においては、一要因分散分析を用いた。本研究における統計的有意水準は 5% とした。

3. 結果と考察

- 1) PFC バランスにおいて、栄養講習前後間で有意な変化は認められなかった。対象者個々でみると、数値が改善された者もいた。
- 2) 食行動変容ステージには、有意な変化が認

められ、栄養講習前、栄養講習後、2 ヶ月後と順に高くなった。食意識においても、有意な変化が認められ、栄養講習前、栄養講習後、2 ヶ月後と順に高くなった。

- 3) 体脂肪率において、栄養講習前後および 2 ヶ月後の間で有意な差は認められなかった。個別に変化をみると、体脂肪率が減少する者もいた。

以上のことから、栄養講習を受けることで、食意識・食行動変容ステージには改善がみられたが、栄養摂取状況、体脂肪率に変化は認められなかった。栄養講習を受けることで、食意識や食行動変容ステージが向上していたため、2 ヶ月後以降に身体組成なども変化する可能性はあると考えられる。また、個別で見た場合には、PFC 摂取率、栄養摂取状況、体脂肪率にも変化がみられた者もいた。今後の課題として、栄養講習による変化の有無の要因を検討する必要がある。また、研究の限界として、対象となった部員数が少ないため、被験者をさらに増やし検討する必要があるだろう。

4. 結論

栄養講習を受けることで、食意識、食行動変容ステージには改善がみられたが、栄養摂取状況、体脂肪率に大きな変化がみられなかった。しかしながら、個々で個人内の変化をみてみると、食意識、栄養摂取の改善、体組成の変化が確認された者もいた。今後、栄養講習による変化の有無の要因を検討する必要があるだろう。

<参考文献>

- 1) 中村文香, 七尾由美子, 春名亮, 桜田惣太郎. (2018). 大学スポーツ選手の食行動変容ステージに影響を及ぼす要因と食生活の実態. 日本食育学会誌 第 12 巻第 2 号 p125-134.