

運動選手の食生活について

中林 みどり

I はじめに

生活構造の違いが、生活行動に影響することは文献によっても明らかにされている¹⁾。生活行動に影響を与える要因としては、家族構造、家計構造、消費財の構造、生活空間構造、生活時間構造、生活関係構造に分けられている¹⁾。食行動は、生活を営んでいる者すべてに見られる行動で、朝、昼、夕食を規則正しく摂ることは、生まれてからの生活習慣の一つでもある。しかし、生活構造の違いによって、食行動は生活習慣でありながら違いが見られることも明らかにされている。²⁾

運動選手は身体を鍛練することを目的とし、一般の人と比較しても食生活を大切にしている³⁾だけでなく、運動部という規範の強い集団に属しており⁴⁾、規則的な生活をしなければ継続して運動生活を続けてはいけなさと考えられている。

大学における運動部員を前述した生活構造の要因について、その特徴を挙げて見ると、家族構造については自宅通学者と自宅外通学者に分けることが出来、家計構造においては、生活費そのものを家庭に依存している者と、生活を自分で営んでいる者がいる。消費財の構造については、自宅通学者は充足されていると考えられるが、自宅外通学者においては、不便な面もあると推察できる。生活空間構造については、自宅通学者において、家族の交りとか、通学などに費やされることが多いと考えられる。生活関係構造については運動部という規範の強い集団に所属しており、自宅通学者においてはさらに家族という規範にも統制されていると考えられる。生活時間構造の面において、自宅通学者と自宅外通学者には各行動に差があると考えられるように、自宅通学者と自宅外通学者の間に生活構造の違いが見られる。

本調査は、大学の運動部員を対象に、練習日における食生活の実態を調査し、自宅通学者と自宅外通学者の食習慣を比較検討することによって、生活構造の違いが、食行動に影響するかを明らかにすることによって、運動部員の食習慣の質的向上を指導するための基礎資料を得ることである。

II 調査方法

本調査は、文教大学体育会一年生161名（男子83名女子78名）で、1982年7月に体育会フレッシュマンキャンプに参加した学生達である。調査項目は、性、年齢、所属部、運動経験年数、居住場所、主食、間食、食習慣、食品の嗜好であり、食習慣の実態と生活別の違いによる食習慣と食品の嗜好について考察を進めた。結果の処理については各項目ともパーセンテージを算出し、比較は χ^2 検定で行ない、摂食の実態と食習慣についてはクロス集計により関係を見た。調査の限定については、放課後に練習のある日を想定して答えてもらい、生活別は、自宅と下宿、アパート、学寮に分け、さらに自宅、自宅外に分類した。喫食習慣は図1の通りである。間食の食品に

図1 喫食習慣



については、酒類群、菓子・スナック群、飲物群に分類し、食習慣については食量、間食の有無、健康との関係に分類した。食品の嗜好については、甘い物、豆類、油、肉、塩からい物、アルコール、刺激物に分類した。

III 結果と吟味

1 食習慣の実態について

(1) 主食について

表1は主食の摂取状況を性別に見たものである。昼食、

表1 主食の喫食状況

n : 161 (%)

| | 男 子 | | | 女 子 | | |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
| 食 べ る | 41 (50.6) | 73 (96.1) | 74 (96.1) | 66 (84.6) | 76 (97.4) | 76 (97.4) |
| 時々食べる | 24 (29.6) | 3 (3.9) | 1 (1.3) | 11 (14.1) | 2 (2.6) | 1 (1.3) |
| 食 べ ない | 16 (19.8) | 0 (0) | 2 (2.6) | 1 (1.3) | 0 (0) | 1 (1.3) |

表2 主食の種類

n : 161 (%)

| | 男 子 | | | 女 子 | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
| ご は ん | 40 (48.2) | 74 (89.2) | 82 (98.8) | 34 (43.6) | 44 (56.4) | 74 (94.9) |
| パ ン | 34 (41.0) | 0 (0) | 0 (0) | 42 (53.8) | 18 (23.1) | 3 (3.8) |
| め ん | 0 (0) | 7 (8.4) | 0 (0) | 0 (0) | 14 (17.9) | 1 (1.3) |
| そ の 他 | 9 (10.8) | 2 (2.4) | 1 (1.2) | 2 (2.6) | 2 (2.6) | 0 (0) |

表3 食習慣

n : 161 (%)

| | 男 子 | | | | 女 子 | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | A | B | C | χ^2 | A | B | C | χ^2 |
| 食 事 量 | 24 (29.3) | 50 (61.0) | 8 (9.8) | ** | 18 (23.1) | 58 (74.4) | 2 (2.6) | ** |
| 間食の有無 | 12 (14.6) | 58 (70.7) | 12 (14.6) | | 13 (16.7) | 58 (74.4) | 7 (9.0) | |
| 健 康 | 30 (36.6) | 49 (59.8) | 3 (3.7) | ** | 29 (38.2) | 37 (48.7) | 10 (13.2) | ** |

A 食事量：多い
 B 普通
 C 少ない
 ** 1%
 Aが有意味
 間食の有無：毎日食べる
 時々 食べない
 健康：注意を払っていない
 時々 注意を払っている

夕食に関しては男女間に差は見られないが、朝食の欠食において男子19.8%、女子1.3%と顕著に差が見られる。年々、若い世代に朝食の欠食傾向が見られている⁹⁾が、本調査の結果においても男子にその傾向がうかがえた。朝食の欠食習慣は対象が運動部員だけに摂食習慣を改める指導が必要であると同じに、朝食の欠食傾向が顕著であることの原因の究明が大切であると考えられる。

表2は主食の種類を性別に見たものである。夕食に関しては男女共にごはんが多く、朝食においても男女共に同じ傾向がうかがえる。しかし昼食に関しては、男子はほとんどの者がごはんを摂っているのに対し、女子にパン、めん等を摂るのが43.6%もいる。近年、主食にごはんを摂る者が減少し、パン、めんを摂る傾向があるが、男子において昼食、夕食にごはんを摂ると答えている者が多く見られた。男子において昼食にごはんを摂る者が多いことは、練習前だから腹もちの良いものを摂った方

が良いと考えていると思われ、近年、主食よりも副食でエネルギーを補う⁶⁾との考え方と違った考え方があるように思える。

主食については男子がごはん一辺倒なのに対し女子は、主食の多様化がみられ、食事に対する配慮に男女差があることが伺える。

(2)食習慣について、

表3は食習慣を食事量、間食の有無、健康に注意した食生活をしているかについて性別に見たもので、解答が三段階法になっているので、理論的予想値を正規分布によって三段階に分けた数値16%、68%、16%にして χ^2 検定の結果を示したものである。食事量、健康への注意に関して、それぞれ、食事量はふつうよりも多く、健康に特別な注意を払っていない傾向がうかがえた。

食事量が多い傾向³⁾は、対象が運動部員というところからも推察できることであろうが、健康に注意して食事

をしているかにおいて、特別の注意を払っていないことは、運動部員でありながら食事に関しての意識が薄いことと推察でき、エネルギーを多量に消費する運動部員³⁾にとっては好ましくない傾向であり、この面からの指導が大切であると感じた。

間食については、男女共必ず摂ると回答した者が男子14.6%、女子16.7%おり、練習前後の間食については特に顕著な傾向は認められなく、運動部員によくみられる練習前後の間食³⁾については特徴はみられなかった。

間食の時どのような食品を摂りますか、との間に対して、食品の摂取頻度を5段階に分けて調べた結果が図2

図2 食物摂取頻度

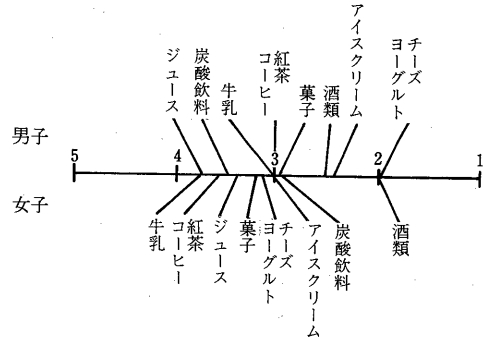


表4 食品の嗜好

| | 男 子 | | | | 女 子 | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | A | B | C | χ^2 | A | B | C | χ^2 |
| 菓 子 | 11 (13.4) | 52 (63.4) | 19 (23.2) | | 12 (15.4) | 63 (80.8) | 3 (3.8) | ** |
| 豆・豆製品 | 3 (3.7) | 70 (85.4) | 9 (11.0) | | 2 (2.6) | 73 (93.6) | 3 (3.8) | |
| 動物性油 | 15 (18.3) | 61 (74.4) | 6 (7.3) | | 16 (20.5) | 45 (57.7) | 17 (21.8) | |
| 肉 類(脂身) | 19 (23.2) | 55 (67.1) | 8 (9.8) | | 3 (3.8) | 40 (51.3) | 35 (44.9) | △△ |
| 塩 からの物 | 20 (24.4) | 60 (73.2) | 2 (2.4) | ** | 17 (21.8) | 52 (66.7) | 9 (11.5) | |
| アルコール類 | 20 (24.4) | 28 (34.1) | 34 (41.5) | △△ | 11 (14.1) | 12 (15.4) | 55 (70.5) | △△ |
| 刺激性の物 | 19 (23.2) | 57 (69.5) | 6 (7.3) | ** | 11 (14.1) | 58 (74.4) | 9 (11.5) | |

A……よく食べる B……時々食べる C……食べない ** 1% * Aが有意 △Cが有意

である。この図は得点が高いほど頻度が高いことを示している。男子はジュース、炭酸飲料、牛乳の順で、女子は牛乳、コーヒー・紅茶、ジュースの順で摂取量が多かった。逆に摂取頻度の低いものは男子がヨーグルト・チーズ、女子は酒類であった。性別で差が見られるものはヨーグルト・チーズ、炭酸飲料、菓子類であった。

(3)食品の嗜好について、

表4は食品の嗜好について示したものである。菓子や甘い食品は女子にその嗜好性が認められる。脂身のある肉類を摂るかについては、女子において摂らない傾向が見られた。塩からのものが好きですかについては、男子において好きの傾向がある。アルコール類はたくさんのみますかについては、男女とも飲まない傾向がある。刺激性の食べ物が好きですかについては、男子に好きの傾向が見られた。ここにあげた食品の嗜好は糖尿病患者に対して行なう調査を参考⁷⁾にしており、A項に近い傾向は食事の管理が必要とされている。ここで問題となるのは男子において、塩からのもの、刺激性の食品が好きなので、女子は甘い菓子類をたくさん摂ることである。

食品の嗜好と食事管理の面からは塩からのもの、刺激性のあるものが好きという男子の傾向は前述したように、主食のごはんを摂る結果につながるものと思われる。必要な栄養はなるべく主食でなく副食によって摂取することが望まれている中で、マイナスの要因となり、主食に偏りすぎて栄養のバランスを崩す原因になると考えられるので、この面からの指導が大切になってくると思われる。女子において甘い菓子類をたくさん食べることは、三食以外に間食していると思われ、食事における食欲の減少が考えられる。男子同様に栄養のバランスが崩されるおそれがあるので、三食の食事によって摂取した方がよいとの食習慣の指導が必要であると考えられる。

2. 生活別食習慣について

表5は自宅通学者と自宅外通学者の食習慣の比較について見たもので、差は χ^2 検定によって示した。

朝食の摂取については「必ず摂取する」では自宅通学者に、「時々摂取する」、「摂取しない」では自宅外通学者に10%の有意差が見られた。また、主食の種類では自宅通学者がごはん、自宅外通学者ではパンが5%の有意

表5 生活別食習慣

n : 161

| | | 自宅通学者 | χ^2 | 自宅外通学者 | χ^2 |
|-------|---------|-----------|----------|-----------|----------|
| 朝食 | 必ず食べる | 42 (80.8) | * | 67 (62.6) | |
| | 時々食べる | 7 (13.5) | | 26 (24.3) | * |
| | 食べない | 3 (5.8) | | 14 (13.1) | * |
| 主食の種類 | ごはん | 31 (63.3) | ** | 37 (39.8) | |
| | パン・その他 | 17 (34.7) | | 54 (58.1) | ** |
| 間食 | 必ず食べる | 7 (13.5) | | 18 (16.8) | |
| | 時々食べる | 36 (69.2) | | 79 (73.8) | |
| | 食べない | 9 (17.3) | | 10 (9.3) | |
| 食事量 | 多い | 10 (19.2) | | 31 (29.0) | |
| | 普通 | 38 (73.1) | | 70 (65.4) | |
| | 少ない | 4 (7.7) | | 6 (5.6) | |
| 健康 | 注意を払わない | 23 (45.1) | | 37 (34.9) | |
| | 時々払う | 25 (49.0) | | 60 (56.6) | |
| | 注意を払う | 3 (5.9) | | 9 (8.5) | ** |

** 1%, * 5%

差で多く摂取している結果が得られた。これらのことから、朝食の欠食は、朝食を準備されていない自宅外通学者に多く見られ、自宅外通学者にパンを摂取する者が多いことから、朝食の欠食は朝食の準備が整っていれば欠食はなくなると考えられる。自宅外通学者に対してはパン食でもよいから簡単な朝食を摂るような指導が望まれるし、それよりも朝食の準備の時間を作る指導が大切なことと思われる。間食については自宅通学者よりも自宅外通学者の方が摂る割合は高いが、顕著な差は見られず、また、朝食の摂食状況と間食との関係においても顕著な傾向は見られなかった。食事量については自宅通学者よりも自宅外通学者の方が多くと答えた割合は高いが、顕著な差は見られなかった。間食と食事量との関係においては自宅外通学者に間食を必ず摂る者は食事量が多いと答えた者が多く見られた。(表略) 健康に注意を払うかについては、自宅通学者の方に注意を払っていない割合が高く見られた。自宅通学者、自宅外通学者ともに健康に注意を払っていない者に食事量が多いと答えた者が多かった結果が得られた(表略)。自宅通学者と自宅外通学者の間に見られる生活構造の違いが、食生活に影響しているかを朝食の摂取状況、間食の摂取状況、食事量、健康に注意を払って食事をしているかについて検討した。今回の調査においては、間食の有無を除いた各項目に、生活別の影響が結果の違いとして見られたが、運動生活を送っている以上、このようなことをなくす努力が今後必要で、食生活の充実とともに健全な生活を送るにはど

うしたらよいかといった指導も大切であると感じた。

IV まとめ

調査の結果をまとめると運動部員の食生活の実態は、男子に朝食欠食者が女子に比較して多く見られた。その中でも自宅外通学者に多く見られた。主食の種類については、男子にごはんを摂る者が多く見られ、女子はごはん、パン、めん等の多様化が見られた。自宅通学者、自宅外通学者の比較では自宅外通学者に朝食でパンを摂っている者が多く見られた。食習慣については男女ともに食事量は多く、健康に注意を払っていない傾向が見られた。食品の嗜好については、男女の顕著な差が見られたのは女子が甘い物が好き、男子に塩からいもの、刺激物のあるものが好きであった。

朝食の欠食は健全な食生活の習慣とはかけはなれたもとであり、生活別の違いによって、朝食が準備されているか、いないか、自宅外通学者にパン食をする者が多いことなどからも、食事を準備するという要素が、朝食の摂り方に影響を及ぼしているものと考えられる。食品の嗜好については男子のごはん好きが、塩からいもの刺激物のあるものが好きである結果をひき出していると考えられ、栄養のバランスの面から問題になると思われる。女子の甘い菓子が好きの傾向は間食をしていることと考えられる。自宅通学者、自宅外通学者ともに健康に注意した食事をしていないと答えた者が多く見られたことは、今後学生に対する食生活の指導をもっと積極的にやっていかなければならないものと考えられる。

参考文献

- 1) 青井和夫他：生活構造の理論 有斐閣双書, 1980
- 2) 園田真人：女子大学生の昼食時の摂食行動の観察, 家政学雑誌, VoL35, No 3, 1977
- 2) 小森ノイ：女子学生の喫食率調査, 家政学雑誌, VoL35, No 4
- 3) 大島正光他：スポーツと疲労, 栄養, スポーツ科学講座 4, 大修館, 1972
- 4) 松田岩男：運動心理学入門, 大修館
- 5) 川染節江他：食事行動に関する調査研究, 朝食について, 家政学雑誌, VoL24, No 7, 1073
- 6) 園田真人：高校生徒, 大学生の昼食摂取に関する研究, 家政学雑誌, VoL28, No 6
- 7) 宮島俊名：運動と生活の健康管理, 道和尚書院, 1979
- 8) 茂木専枝：最新栄養指導, 学建書院, 1977