

地域性のある食品の利用状況からみた食育のあり方に関する研究

吉岡美子¹⁾、笹田怜子²⁾

1) 青森県立保健大学、2) 岩手県立大学盛岡短期大学部

Key Words ①食事調査 ②小中学生 ③食育 ④ジュニアアスリート

I. はじめに

オリンピックなど世界で活躍するトップアスリートの輩出を目指すエリート選手育成事業が全国各地で展開されている。アスリートの自己調整能力を養うためにはジュニア期からの栄養教育が重要である¹⁾。エリート選手育成事業の多くは小学校高学年から中学生の児童・生徒を対象に行われているが、食事の構成、食事量は運動量に見合った十分な摂取状況とは言い難い状況にある²⁾。

小学校高学年から中学生までの時期は身体的機能の変化が著しい時期であり、栄養面においては健康維持と成長発育に必要な量及び質を十分にそして適切に摂取させることが大切である。日常的にスポーツ活動を行う学童は主食・主菜・副菜2品、乳・乳製品、果物をできるだけ毎食揃えた食事をするにより、スポーツ活動により増加すると考えられるエネルギー及び各栄養素の摂取を容易にすることが可能となり、スポーツをする学童の食事形態として望ましいとされている³⁾。食生活の面でも自立する時期でもあり食事についての正しい理解と望ましい食習慣を確立することが必要であり、ジュニアアスリートに対しても食育をとおして望ましい食習慣を形成することが重要である。

II. 目的

ジュニア期のスポーツ選手および保護者を対象に食物摂取状況および健康状況を把握し、競技力向上を目指した食育のあり方について、食品の利用状況から検討することを目的とした。

III. 研究方法

いわてスーパーキッズ小学6年生30名、中学1年生38名とその保護者を対象とした。対象となるキッズの保護者に対して、研究目的、研究方法、研究結果の還元に関する説明会を実施し、同意書の提出をもって本研究への同意とみなした。なお、本研究は青森県立保健大学研究倫理審査委員会の承認を得て行った。

食習慣・生活習慣については「生活習慣」「食習慣」「食行動」「保護者の食意識」に関するアンケート調査をキッズおよび保護者を対象に、説明会時に実施した。

食物摂取状況調査についてはキッズのみとし、朝・昼・夕食（食べた場合は間食、夜食）についての食物摂取状況調査を平成24年1月10日（火）～1月31日（火）までの3日間実施することとした。調査表への記入は記入例を参照し、食べた料理、食品をすべて記入し、デジタルカメラまたは携帯のカメラ機能を用いて、自分が食べる分の料理を撮影する。撮影の際、料理の横にスケールを置く。自分が食べる分の料理の重さを測り（可能な限り食品ごとの重さを計量）、計量できない場合は目安量を記入してもらい、市販の総菜やお菓子などは、パッケージに記載されている栄養成分値を備考欄に記入することとした。

身体状況調査（キッズのみ）は身長はナビスポータブル身長計213、体重・体脂肪量はタニタ体組成計インナーキャンBC-567-CGにて、採血時に測定した。

血液生化学検査（キッズのみ）は、検査項目はヘモグロビン、赤血球、ヘマトクリット（貧血の検査）、中性脂肪、総コレステロール（栄養状態の検査）とし、採血は岩手県予防医学協会看護師に依頼し、医師立会いのもと、合宿時の早朝空腹時、正肘皮静脈より採血した。

解析は食物摂取状況調査、血液生化学検査両方に協力があった男子 19 名、女子 17 名について、男女間の比較を行った。食物摂取状況調査を栄養君 Ver6.0 で栄養量、食品群別摂取状況算出し、食事摂取基準 2010 年版（身体活動レベルⅢ）と比較した。統計処理は SPSS Ver. 19 を用いた。

IV. 結果および考察

食習慣・食行動については朝食、夕食ともに欠食をする者はいなかった。毎日の食事の揃えについては、朝食では主食、主菜、汁物、乳・乳製品、副菜、果物の順に摂取率が高かったが、夕食では主菜、主食、汁物、乳・乳製品、副菜、果物の順に高く、夕食が朝食より主菜、副菜の摂取率が高くなっていた。食事のバランスをいつも考える・時々考えるは 6 割強であった。

食物摂取状況調査はエネルギー、たんぱく質は男子の方が女子より有意に多く摂取していた ($p < 0.05$)。食事摂取基準と比較すると、エネルギーは男女とも下回っていたが、たんぱく質は上回っていた。脂質の摂取量は男女とも高摂取であった。カルシウム、鉄は男女ともほぼ同程度の摂取量であったが、女子の鉄摂取量が食事摂取基準より大きく下回っていた。食品群別摂取量をみると、穀類は有意な差はみられなかったが男子の方が摂取量が多かった。その他の野菜類については男子の摂取量が有意に多く ($p < 0.05$) 男子は緑黄色野菜を合わせると約 300 g、女子は約 260 g であった。

身体組成をみると、身長は男子約 158cm、女子 157cm、体重は男子約 50kg、女子 47kg と有意な差はみられなかったが、体脂肪率は女子の方が高く、有意な差がみられた ($p < 0.001$)。

血液生化学検査で赤血球数、血色素量、血球容積は男女とも正常値より高かったが、女子が男子より有意に低かった ($p < 0.01$)。総コレステロール、中性脂肪は男女とも高い傾向がみられた。

以上より、栄養素等摂取状況をもとに実際の食品の利用状況をみると改善すべき点がみられたことから、今後は摂取する食品の種類についても指導していく必要性が示唆された。

V. 文献

- 1) 柳沢香絵、松島桂子、木村典代：ジュニア選手を対象とした栄養教育プログラム作成について、第 4 回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会抄録集：46, 2010
- 2) 大里怜子、徳田恵子、吉岡美子：いわてスーパーキッズの食生活に関する検討、第 4 回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会抄録集：46, 2010
- 3) 田口素子、長坂聡子、樋口満：スポーツを行う小学生を対象とした栄養摂取状況と料理区分の出現頻度との関連、日本スポーツ栄養研究誌 4：26-33. 2011

VII. 発表

未発表