

SPEC栄養相談室における学生アスリートに対する 食生活教育の実践

麻見直美

Diet and Nutrition Advice at Nutrition-counseling room in SPEC for university students-athletes

Omi Naomi

<目的>

スポーツ選手の栄養サポートに対する強い関心が寄せられている。本学の体育専門学群は、体育・スポーツにかかわる高度最先端の研究教育を担う場であることから、スポーツ栄養／運動栄養の高度な実践が、学生の食生活においても展開されるべきである。また、昨今、市場に多くのサプリメントが出回るなど、学生アスリートの食環境は大きく様変わりしており、栄養素摂取の過不足やアンバランスがもたらす身体への弊害はこれまで以上に大きいものになりつつある。このような背景から、学生(学生アスリート)への「より良く食べる」ための栄養サポートは必須である。

また、これまでに、本学学生アスリートの栄養素等摂取状況調査を実施しているが、その結果、栄養素等摂取の過不足、およびその原因の1つである食環境の問題、学生の食に関する意識・知識不足が明らかとなった。

そこで、SPEC栄養相談室を活用し、学生アスリートに対し継続的に個別食生活サポートを実施し、健康の保持・増進に加え、スポーツ栄養／運動栄養の高度な実践が可能となる食育を実践することで、対象者の食生活に対する意識・知識の変容を調査した。

<方法>

①SPEC栄養相談室にて、週1～2回実施している個別栄養相談を利用しようとする本学学生アスリートを対象とし、食に対する意識調査、食生活調査を実施し、その結果に基づいて食教育を実

践する。その食教育内容の記録、食教育による変化を記録し、食教育の効果を検討するとともに、学生アスリートに対する食育プログラム(栄養サポートプログラム)作成の基礎資料を作成する。

②競技種目ごとチームごとの集団指導を、依頼に応じて対応し、食教育の効果を検討し、個別指導と同様に学生アスリートに対する食育プログラム(栄養サポートプログラム)作成の基礎資料を作成する。

<結果>

①個別指導に関するまとめ

総数83人に指導を実施した。

相談場所は、原則SPEC栄養相談室と設定しているが、SPECの開室時間、場所に対するイメージなどから個別に相談を受けに来る学生にとってはハードルの高い場所となっていた。結果、多くのケースで継続しての指導の場合、個々の学生のニーズに併せて場所を変更したり、サポート側が訪問するケースが増えた。SPEC栄養相談室には、指導に活用できる食育の媒体が充実していることから、SPEC栄養相談室をより高頻度に利用できる工夫が必要であった。

指導内容の概要は表1に示すとおりである。

指導による意識等の変化については、食に対する意識が高まった者28%、変わらなかった者54%、わからないと答えた者17%であった。

②集団指導に関するまとめ

7団体への指導を実施した。

集団へのサポートの場合は、練習前後の時間を

利用しての実施が多いことから、練習場所やその近くの部屋(教室)での指導となった。

指導内容の概要は表2のとおりである。

③スポーツ栄養に関連する食育媒体の作成

全24回のスポーツ栄養関連食育媒体を、ポス

ターおよびリーフレットとして作成した。各回のテーマは表3のとおりである。リーフレットは各回約100部を、感心ある学生が手にしている。

図1にポスターの例を示す。

表1 個別相談内容の概要

サポートを受けたい内容	件数
減量	15
体脂肪減少	18
体重増加	8
筋肉量増加	12
減量中の食事について	8
朝食摂取	11
外食やコンビニメニュー選び方	12
調理方法の習得	2
合宿中の食事について	2
コンディショニング調整	3
食生活改善	2
夏バテと水分補給	1
試合前の食事	1

表2 集団指導のテーマ

指導テーマ	件数
減量中の食事について(注意点)	1
筋肉強化の食事について	1
試合期の食事	7
休暇中の食事について	3
遠征中の食事について	1
食生活改善	1
食事調査・返却	2


表3 栄養サポート媒体のテーマ

	テーマ
1	運動・栄養・休養/五大栄養素/食品3分類
2	朝食簡単メニュー・調理器具/学食・おすすめ定食屋/各運動部の栄養サポート紹介
3	たんぱく質・脂質・炭水化物/各栄養素の働きと栄養素を多く含む食品・料理
4	ビタミン・ミネラル/各栄養素の働きと栄養素を多く含む食品・料理
5	主食・主菜・副菜・果物・乳製品/夏休み2部練習時の朝食について
6	夏季合宿おすすめメニュー/レシピ・宿泊先メニューチェック
7	夏バテ対策/ケガ・疲労・貧血予防と改善
8	試合前日・試合当日の食事内容とタイミング/水分補給
9	国内・海外遠征バイキングメニューの選び方
10	簡単栄養価計算
11	目標栄養量について
12	主食
13	主菜
14	副菜
15	果物・乳製品
16	菓子類・清涼飲料水・ファーストフード
17	瞬発系競技
18	持久系競技
19	パワー持久系競技
20	ウエイトコントロール競技
21	女性アスリート
22	Hb・TG・T・Cho.などの改善メニュー
23	自炊生活に向けて/自炊メニュー
24	アスリートとアルコール

図1-1

Food Model & News Letter University of Tsukuba Vol.20 2006/1/23 運動栄養学研究室

風邪の予防



食事を抜いたり、外食や加工食品で食事を済ましていると、どうしても栄養が偏りがちになります。ビタミンやミネラルが不足すると、風邪のウイルスへの抵抗力が弱まります。ふだんから、バランスのよい食事(主食・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえよう!)を心がけるとともに、十分な睡眠をとりましょう。

もし、風邪などをひいた場合、食欲がなければ消化のよいスープや雑炊、湯豆腐などをお勧めします。熱がある場合は脱水不足のため白湯やお茶、温めた牛乳などで充分な水分補給をお忘れなく。

さて、今回のテーマは女性のみなさん必見!!『女性アスリート』です。その中でも貧血についてお話します。

アスリートと貧血

貧血とは、赤血球数とヘモグロビン濃度が低下した状態です。食事のバランスが悪く、たんぱく質や鉄分の取り方の不足が原因となる貧血を鉄欠乏性貧血といいます。鉄が不足すると、筋肉は酸素をあまり利用できなくなります。その結果エネルギーをうまくつくり出すことができず、すぐにだるくなったり、パテやすくなったりします。

もしかして私って貧血?? ☆まずはセルフチェック☆

- 顔色が悪い(蒼白い)
- 舌が荒れる
- めまいや立ちくらみが頻繁に起こる
- むくみ
- 動悸や息切れがする
- 頭痛や耳鳴りがする
- 爪がスプーン状に反っている
- 疲れやすい

女性ならではの悩み・・・甘いものの誘惑をどう断ちきるか

体脂肪のコントロールをするうえでまず気をつけてほしいのがみなさんの好きな“甘いもの”です。夜遅くに食べることは厳禁。中でも、脂肪と砂糖が一緒になったようなもの、例えばケーキやパフェなどは脂肪になりやすい。ご褒美としてたまに食べるようにしましょう。

貧血の予防方法を知りましょう




図1-2

現代女性の40%ほどは鉄分の摂取量が不足気味ですから、誰でも貧血にかかる恐れがあります。チェック項目の症状がみられたあなた、貧血にかかりそうなあなたなら、まだ間に合います。今日から食生活を改善して、貧血を予防しましょう!!

① 鉄の多い食品を食べる!

肉・魚	レバー 赤身の肉	イワシ カツオ
豆・豆製品	豆腐 高野豆腐	納豆
貝類	あさり しじみ	かき
野菜	小松菜 ほうれん草 モロヘイヤ	
乾物	ひじき・切り干し大根	

鉄補給にオススメ
クラムチャウダー
鉄分のみでなく、カルシウムやビタミンも補える一品。ブロッコリーやさやいんげんなど、あり合わせの緑黄色野菜も加えれば、栄養価もアップ♪

② 鉄の吸収をUPさせる!

鉄は吸収が悪いので、毎日の食事でしっかり摂らないと足りなくなります。この鉄の吸収を助けてくれるのがビタミンCです。そして鉄とともにヘモグロビンの材料になるたんぱく質。この3つを一緒にとることがポイントになります。

鉄

ビタミンC たんぱく質

いちご ブロッコリー キウイ グレープフルーツ オレンジ 肉 卵 魚 牛乳 豆・豆製品

鉄欠乏性貧血を予防するには日々の食生活を改善することが一番。鉄分が多い食品を中心に1日3回バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。

次回は『検査値改善メニュー』です

図1 ポスター例