

研究ノート

中学生サッカー選手の食生活の現状

The actual conditions of junior soccer player's food life

小坂 由美子、長島 洋介、堀川 昭子*

Yumiko Koita , Yosuke Nagashima , Akiko Horikawa*

*東京国際大学

Abstract

We conducted a survey in March and May 2014. The aim of this study is to grasp their daily life and food life. The survey investigated their “snacks” “breakfast” “wake-up time” “knowledge of nutrition” to 111 junior soccer players in junior high schools. All of the members almost had breakfast every day, because they got up at early morning. They had snacks by themselves and they were aware of the necessity of snacks. They selected high calories snacks, but also more appropriate snacks such as fruits, milk products and vegetables. These results suggest that there is a need for appropriate nutrition education about snacks to junior soccer players.

Key words : junior soccer players, food life, snacks

I はじめに

「食育基本法」が制定され小学校・中学校においても「食教育」は重要視される傾向にある。現行の学校教育の現場では「食教育」として食に関する基礎知識及び食を選択する能力・実践力を中心に指導が行われている。

学校教育における食教育は、毎日の「給食の時間」を中心に「総合的な学習の時間」「道徳」「保健体育」「技術・家庭」「理科」「社会」など各教科と連携を図りながら実践されている現状がほとんどである。更に、平成 22 年 3 月には文部科学省が「食に関する指導の手引 第 1 次改定版」を発表したことにより、「スポーツをする児童生徒」の項目が個別的な相談・指導の進め方の中に新しく追加された。集団指導では十分に実施できない個別の事項(試合・合宿)などを含めた指導の必要性がより重要とされている。文部科学省が発表しているスポーツ活動に参加している中学生は、学校の運動部に所属している生徒が 83%、地域のスポーツクラブに所属している生徒が 10.2%とスポーツを日常的に行う中学生の割合は比較的多い現状にある¹⁾。しかし、日常的にスポーツをする児童・生徒への指導の報告例は少ない。

II 目的

筆者らは、埼玉県 H 市を拠点とする中学生のスポーツクラブにおいて、食事・栄養に関するサポート活動を年間通じて行っている。今回、中学生サッカー選手の食生活の実態を明らかにし、今後のサポート活動の基礎的資料とすることを目的とし、食生活調査を行ったので報告する。

III 対象及び方法

1. 対象

対象は埼玉県 H 市のサッカークラブに所属する中学生の男子 111 名(1 年生 40 名、2 年生 34 名、3 年生 37 名)を対象とした。尚、2 年生、3 年生に関しては昨年度、食教育を中心としたサポート活動を実施している。

2. 方法

内閣府発表の「食育白書」²⁾を参考に中学生の生活習慣についてアンケート調査を実施し、比較検討した。調査項目は、家族形態、朝食摂取状況、就寝時間、間食摂取状況、野菜摂取状況、果物摂取、基礎的な栄養知識の 7 項目とした。基礎的な栄養知識については、たんぱく質、脂質、

炭水化物、ビタミン、ミネラルの五大栄養素摂取に必要な食品を「ご飯」「肉・魚」「野菜・果物」「乳製品」「油脂類」から選択してもらった。更に運動時の熱中症予防として水分に関する質問もした。

アンケートは、2、3年生については新学年が開始される前の2014年3月、1年生は中学入学後の5月に実施した。何れも武蔵丘短期大学に來校し、選手個人に回答してもらった。

3. 解析方法

調査結果は、チーム全体と全国平均（平成26年度食育白書）を比較した。

また、学年間の比較は、カイ二乗検定を用い、 $p < 0.05$ 未満を有意とした。

IV 結果

1. 家族構成

サポートチームの83%は父母及び兄弟で構成される核家族、残りの17%が祖父母と同居をする大家族であった。また、比較的兄弟数が多く本人を含め4~5人の家族構成であった。兄弟でチームに参加している選手もみられた。家族構成の学年間の差は見られなかった（図1）。

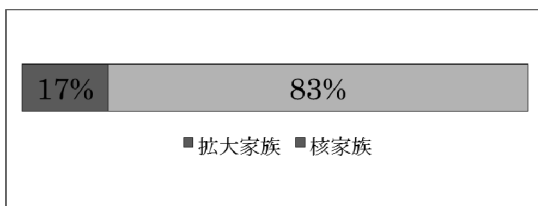


図 1. 家族形態 (n = 111)

2. 朝食摂取状況

朝食の摂取状況を図2に示した。朝食の摂取率は91%と全国平均の84.4%を大きく上回っていた。特に3年生の摂取率は非常に高く、学年が下がるにつれて欠食率は高くなる傾向であったが、有意な差は見られなかった。

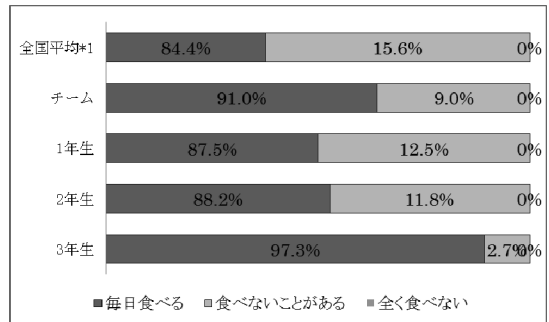


図 2. 朝食摂取状況 (n=111)

3. 就寝時間

図3に示した通りである。チーム全体では約99%の選手が12時までに就寝していた。1年生、2年生においては100%の選手が12時までに就寝している結果であった。3年生では12時以降に就寝する選手が3%であったが、食育白書にある23.7%と比較しても就寝時間は早い傾向であった。学年間の差は見られなかった。

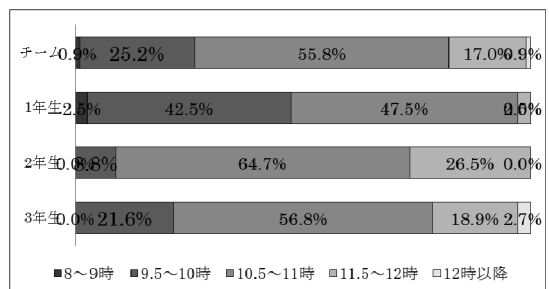


図 3. 就寝時間 (n=111)

4. 間食時間

間食の摂取状況についての結果である。おやつが必要かどうかについて、チームの約半数の選手が必要であると回答した（図4）。

また、おやつ摂取頻度については図5のような結果であった。全国平均ではおやつを「よく食べる」と回答した中学生は40%であるのに対してチームの3年生は1.5倍の60%、2年生についても50%の選手がよく食べると回答していた。

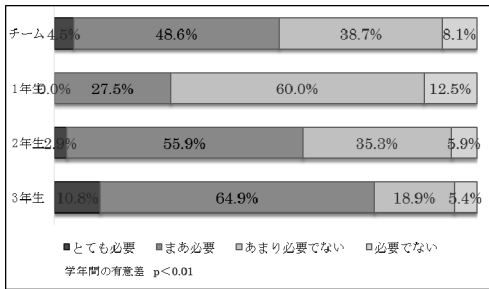


図 4. おやつ必要性 (n=111)

しかし、1年生は33%と全国平均よりも低かった。学年別に見ると、3年生は約75%の選手がおやつは必要であると回答しているが、2年生、1年生と学年が下がるにつれておやつの必要性についての意識が低くなり、有意差 (p < 0.01) が認められた。

更によく食べると回答した選手のうち16%は毎日おやつを摂取していた。摂取しているおやつの具体的な内容は図6の通りである。チームの選手及び全国平均の生徒ともチョコレート、スナック菓子などの高脂肪、高エネルギーのおやつを好んで摂取していた。一方、チームの選手は「おにぎり」「菓子パン」「おせんべい」といった炭水化物を中心としたおやつを好む傾向がみられる結果であった。学年間の差は見られなかった。

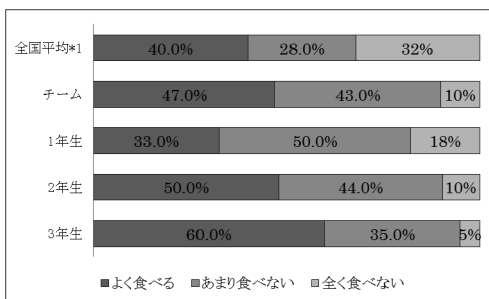


図 5. おやつの摂取頻度 (n=111)

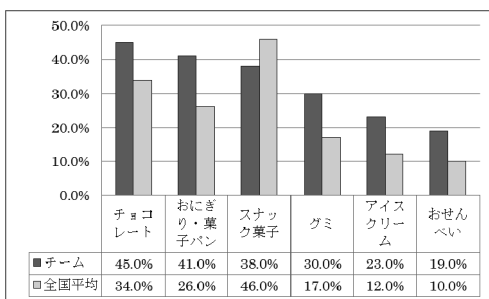


図 6. おやつの種類 (n=111)

おやつを選択者についての結果を図7に示した。全ての学年において、選手自身がおやつを選択している割合が1番多い結果であった。また、選手以外の選択者としては母親、祖母、父親の順であった。学年間の差は見られなかった。

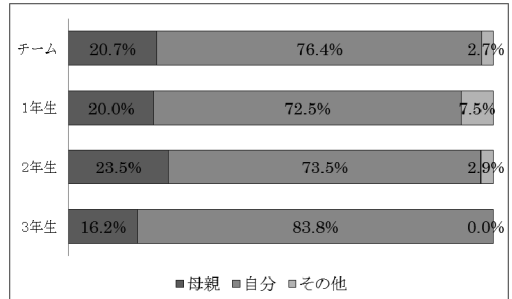


図 7. おやつの選択者 (n=111)

5. 野菜の摂取状況

食習慣の内容として、野菜摂取状況の結果を図8に示した。選手のほとんどにあたる85.6%が嫌いな野菜があると回答した。嫌いな野菜は「ゴーヤ」「ピーマン」「ナス」が多く、その理由については「苦い」「青臭い」「食感が好きでない」が大半であった。一方、「キュウリ」「トマト」「レタス」「ジャガイモ」は比較的好まれていた。「また、野菜を使った「野菜サラダ」「野菜炒め」「漬物」「煮物」が嫌いな献立の上位を占めていた。

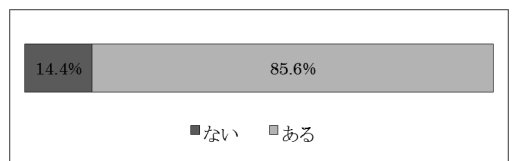


図 8. 嫌いな野菜の有無 (n=111)

6. 果物の摂取状況

果物の摂取状況を図9に示した。果物について「とても好き」「好き」と回答した選手は約90%であった。「イチゴ」「ミカン」「オレンジ」「ブドウ」「リンゴ」を好み、「グレープフルーツ」「メロン」「キウイフルーツ」は嫌いと答える選手が多い傾向にあった。更に、「果物は必要だと思うか」の質問については全員が「必要」「まあ必要」と回答した。

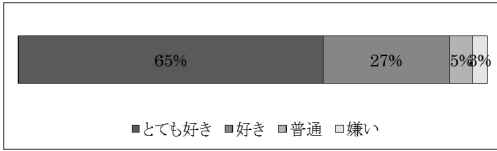


図 9. 果物の嗜好 (n=111)

7. 基礎的な栄養素知識

基礎的な栄養知識についての結果を表1に示した。ビタミンに関しては1年生、2年生では正答率100%という結果であった。また、水分については正答を「野菜・果物」「乳製品」の両方を選択した選手としたため正答率が若干低くなった。各学年とも基礎的な栄養知識が完全に身につけているとは言い難い結果ではあったが、たんぱく質、炭水化物、ビタミンについての正答率は高い結果であった。

学年間ではたんぱく質について、有意に ($p < 0.05$) 差が認められた。

表 1. 基礎的な栄養知識の正答率 (%)

	たんぱく質*	脂質	炭水化物	ビタミン	ミネラル	水分
チーム	91.9	83.8	91.9	98.9	82.0	82.0
1年生	85.0	72.5	90.0	100	82.5	87.5
2年生	94.1	94.1	94.1	100	82.4	73.5
3年生	97.3	86.5	91.9	94.6	78.4	78.4

学年間における有意差は* $p < 0.05$ である (n = 111)

V 考察

中学生のスポーツ選手へのサポート活動を実施するにはまず、選手の食生活の実態を認識することが必要であると考えられることから、選手の食生活を明らかにした。チームの選手は朝食の摂取率は全国平均(食育白書)と比較しても高い傾向にあった。特に3年生では朝食の摂取率は高く、昨年度実施したサポート活動の成果が現れている可能性が示唆される。更に、チーム全体の傾向として就寝時間が遅い選手が少ないことが影響を与えていると推察された。選手は放課後週5日の練習を実施している。1年生では約2%にあたる選手が8-9時に就寝していることからチームでの練習により、夕食後比較的早い時間に就寝する選手が多いと考えられる。

おやつ必要性については、昨年度のサポート活動の成果が現れていたと考えられる。即ち、おやつには「嗜好的な要素」と「補食的な働き」の認識を

している選手が多くみられた。チームの選手は練習と試合を合わせ、1回2時間、週5日の練習量に見合うエネルギー摂取が必要である。3食の食事では補えないエネルギー量や栄養素をおやつで摂取することは極めて重要であると考えられる。また、それらのおやつを選択するのは選手自身が最も多く3年生では80%以上の選手が自分自身でおやつを選択していた。このことから、望ましいおやつの摂取には選手自身の食を選択する知識と実践力が必要であり、ひいては、食育サポートの重要性及び必要性が理解できる。

また、果物に対する食物選択の意識は比較的高かった。その理由として「ビタミンやミネラルが摂れるから」「からだの調子をよくするから」「からだに良いから」「美味しいから」が多く挙げられた。学校での食教育により果物が健康に及ぼす影響についての知識が定着していることが考えられる。また、昨年度のサポート内容としておやつの選択肢に「果物」を提案したことの成果も示唆された。チーム全体の約7%にあたる選手が果物をおやつとして摂取しており、特に「バナナ」「リンゴ」をおやつとして食べる選手が多かった。

さらに、基礎的な栄養知識については学年間に差がみられた。その理由として、2年生、3年生は昨年「食教育を中心としたサポート活動」を実施していたためと考えられる。

中学生サッカー選手の食生活は成長期にある選手にとって非常に重要な役割をもっていると考えられる。食生活の実態を明らかにし、選手にフィードバックすることが望まれる。同時に選手の実質的な食生活は保護者によるところが大きいことを踏まえ³⁾、選手と保護者のサポート活動も継続的に実施する必要があると考えられた。

VI まとめ

今回の調査より、中学生サッカー選手の食生活は比較的良好であることが理解された。また、食教育を中心としたサポート活動を行うことにより、スポーツ選手に相応しいおやつ＝「補食」の摂取の必要性や基礎的な栄養知識は高まることが示唆された。今後は、1)選手自身の食品を選択する力を養い、食行動の変容を目的とした食教育プログラムの実施、2)保護者の参加と関わりを組み込んだ方法を検討し、実施していく予定である。

Ⅶ おわりに

本研究は、研究室に所属するゼミの学生も積極的に参加している。将来、栄養教諭を目指す学生やスポーツ栄養に興味・関心を持つ学生にとって、実際の食教育の現場に参加することにより、指導力に幅が生まれるだけでなく、職業イメージの形成にも繋がったのではないかと思われる。

さらに、地域のスポーツクラブと連携した大学の実践活動は、家庭・学校・地域との連携を推奨する食育活動として有意義な活動であると考えられる。

今後も、学生の積極的な参加と実践的なサポート活動を中心とした研究・活動を行っていきたいと考えている。

【参考文献】

- 1) 文部科学省：運動部活動の在り方に関する調査研究報告（中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議）
<http://www.mext.go.jp/> 2014,11,5
- 2) 内閣府：食育白書
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2014/pdf-gaiyou.html> 2014,11,5
- 3) 小坂由美子、長島洋介、堀川昭子：スポーツ少年団のジュニアサッカー選手における食教育を中心としたサポート活動、武蔵丘短期大学紀要 20、21-26、2012