

(様式 3-1)

平成 29 年度 プロジェクト研究費研究実績報告書

平成 30 年 4 月 24 日

代表者 池川 繁樹

研究課題名	大学スポーツ選手の栄養調査に関する研究
研究期間	平成 29 年 4 月 1 日 ~ 平成 30 年 3 月 31 日
共同研究者	長澤伸江、木村靖子、野田詩織、相馬満利
1. 今年度の研究概要	
<p>近年、健康志向が高まり、食と運動の重要性が叫ばれている。特にこれまであまり重要とされて来なかったスポーツ選手の食事に関して興味が高まっている（スポーツ栄養）。大学スポーツ選手はそのレベルの高さから、その種目の世界選手権やオリンピックに出場する場合もあり、選手の栄養管理、体調管理はとても重要である。しかしながら、大学スポーツ選手の日常の食生活はあまり明らかになっておらず、その実態を知ること、そして栄養教育を行う必要があると考えられる。本研究では、大学スポーツ選手の食事調査を行い、解析し、そのデータをもとに栄養教育を行うことを目的とする。</p>	
2. 研究の成果	
<p>本研究の内、大学女子バスケットボール選手の栄養調査に関する研究について記述する。被験者は某大学の女子バスケットボール部の学生 20 名であった。20 名の内、8 人は大学の寮に、7 人には自宅に、5 人は一人暮らしであった。この 20 名について栄養調査を行い、1 日の全エネルギー摂取量を計算した。20 人の平均総エネルギーは 1 日あたり 2039kcal であった。このエネルギー量はスポーツ選手の食事ガイドラインより 500kcal 低かった。寮生活をしている学生の総エネルギーは 2343kcal で自宅 1859kcal、一人暮らし 1802kcal と比較してもっとも高かった。一人暮らしの学生は欠食等、安定した食事をとることができない。今後さらなる生活調査と栄養教育が必要と考えられる。</p>	
3. 研究成果の公表実績・予定（年月日、方法）	
2018 年度のトレーニング科学会あるいは東京体育学会で発表予定	