

市民ランナーにおける栄養摂取に対する意識調査

The research of attitude toward dietary intake in Japanese runners

1K08B141-9 鍋谷涼香

指導教員 主査 原田宗彦先生 副査 岡浩一朗先生

【緒言】

ランナー数の増大に伴い、ランニングに関わる様々なビジネスが展開されている。ランニングをする目的は様々である。記録向上や大会出場を目指すランナーから、健康維持やダイエットが目的のランナーまで多岐に渡る。消耗が激しく、時に減量の必要性が生じるランニングは、食事の重要性が高い。高校や大学・実業団で長距離走を専門とするランナーは、寮に入り、管理栄養士が手掛けるメニューを摂る場合が少なくない。しかし市民ランナーの場合は、自分自身で食事を選択しなければならないことがほとんどである。市民ランナーはランニングを行うにあたって、栄養摂取や食事方法に対して正しい知識を持つ必要がある。

【目的】

本研究では、第一にランナーの食生活に対する意識、行動、制限意識を明らかにし、第二に、それらの意識が性別・婚姻歴・年代・月間走行距離・競技力・BMI の違いによって差が生じるかを検証する。さらに第三にランナーを対象とした食品の販売について提案し、最後にランナーズカフェの運営方法について考察することを目的とする。

【調査概要】

都内のランニングステーションにおいて、皇居ランナーを対象に質問紙を配布した。質問紙の配布は10月31日～11月16日の期間のうち、4日間行なった。回収数は男性104部、女性102部の計206であった。そのうち有効回答部数は201部だった。

質問項目Ⅰでは性別・婚姻歴・年代・ランニング歴・ランニングの目的・月間走行距離を尋ねた。質問項目Ⅱではフルマラソン・ハーフマラソン・10km・5km のベストタイムを記入してもらった。質問項目Ⅲは食意識、Ⅳは食行動、Ⅴは食事に対する制限意識に関する項目とした。質問項目Ⅵでは飲酒と喫煙の習慣を尋ねた。最後に身長と体重を記入してもらい、そのデータを基にBMIを算出した。

【方法】

デモグラフィクスを明らかにするため、プロフィールの項目を集計した。クロス集計を行い、男女別の回答率を出した。

飲酒習慣と喫煙習慣については性別による差を検証するため、カイ2乗検定を行なった。

食意識・食行動・制限意識の傾向を分析するため、質問項目Ⅲ～Ⅴの回答を得点化した。得点は「全くあてはまらない」=-2点、「どちらかというにあてはまらない」=-1点、「どちらともいえない」=0点、「どちらかというにあてはまる」=1点、「とてもよくあてはまる」=2点とした。

また、性別と婚姻歴の違いによりⅢ～Ⅴの平均値に差が出るかを検証するため、t検定を行なった。

さらに年代・ランニング歴・月間走行距離・競技力（フルマラソン・ハーフマラソン・10km・5km の過去のベストタイム）・BMIを3群に分け、3群を独立変数、質問項目Ⅲ～Ⅴの得点を従属変数とし、一元配置分散分析を行なった。

データ解析には統計ソフトSPSSforwindow17.0Jを使用し、有意水準は5%とした。

【結果・考察】

ランニング歴が2年以下であるランナーの割合が全体の半数を占めた。男性の平均走行距離は127km、女性では71kmだった。ランニングの目的として、男性では記録向上・大会出場、女性では健康維持と答えたランナーの割合が最も多かった。分析の結果、有意差が見られたのは婚姻歴・年代・月間走行距離・フルマラソンのベストタイムのグループだった。その中では40代以上の群と30歳未満の群、月間走行距離が100km以上200km未満の群と100km未満の群、フルマラソンのタイムが210分以下の群と290分以上の群において有意差が見られた。その他のグループにおいて、各群に有意差は見られなかった。

ランナーの特性に見合った食品を提供することが重要であると考えられる。ランナーは適切な栄養摂取を行うことで、それぞれの目標達成に近づき、ランニング自体も長く楽しむことができる。また、自ら栄養摂取に対して関心を持ち、実践することは疾病予防や健康維持にも効果があると考えられる。

