

スポーツ科学を専攻する大学生の食生活に関する意識と実態
—男性と女性および一般学生とアスリート間の差異—
Consciousness and reality of eating habit in college students majoring in sport sciences
- difference between male & female, non-athletes & athletes -

1K09A187

指導教員 主査 中村千秋 先生

濱嶋 優香

副査 樋口満 先生

【緒言】

大学に入学し、親元を離れて一人暮らしや寮暮らしを始める学生にとって、食事は、管理能力が求められ、心身の健康に大きく影響を与える要素の1つである。しかし、日々の忙しさによる生活リズムの乱れから、栄養素に偏りのある外食に頼る機会が増加したり、食事を抜いたりする学生も少なくない。これまでに大学生を対象とした食意識の調査は多く見られるが、特に性別、または一般学生とアスリート別に対照群を分け、それぞれの群ごとに食育の提言を行っている報告は少ない。そこで本研究では、スポーツ科学を専攻する大学生の食生活に関する意識と実態が、男性と女性、および一般学生とアスリートでそれぞれどのように異なるのかを明らかにし、食生活についての提言を行うことを目的とした。

【方法】

早稲田大学スポーツ科学部に所属する1年生211名(男性145名:19.0±1.0歳、女性67名:18.8±0.6歳)を対象として、質問用紙を用いたアンケート調査を行った。質問用紙の配布はスポーツ科学教養演習の授業中に行い、その場で回答を記入させた。調査内容は基本項目、意識調査、実態調査、知識調査の4項目とし、集計結果の統計処理にはSPSSを使用した。

【結果と考察】

男女別の意識調査において、「夕食を寝る2、3時間前までにとるべきか」という質問に対し、男性よりも女性で肯定的な傾向が見られた。また実態調査において、夕食に関しては女性の方が食べないことが多く、間食に関しては女性の方が食べる傾向にあった。この背景には、男性と比較し、女性の方がダイエット志向を強く持っており、遅い時間に食事をすると太る、という認識が高いことが考えられる。間食を栄養補給として捉えている割合は男性よりも女性で低くなったことから、女性は単に空腹を紛らわすための間食をしているために、夕食時間に空腹感を感じないことが推測される。夕食の時間が遅くなった場合でも男性は食事をとるが、女性では寝る2、3時間前は夕食をとらないという意識があるために、そのまま食べないという選択をしていることが考えられる。女性はダイエットに関連させて食生活について考える機会が多く、より高い認識を持っていることが予想されるが、夕食をとらない代わりに間食をするなど、偏った

認識が間違った食行動に繋がっていることも危惧される。意識調査で用いた14項目間の相関関係からは、朝食摂取を意識している男性ほど夕食を寝る2、3時間前までにとること、栄養素を補うための間食、食事バランスを意識していることが明らかになった。先行研究では、女性と比較し、男性における朝食欠食率が高いことが報告されていることから、朝食摂取の意識付けを促し欠食率を下げることが、男性に対して食事バランスへの意識や夕食摂取時間に影響を与える可能性がある。

一般アスリート別の意識調査において、「間食は栄養素を補うためにとった方がいいか」、「果物・野菜・海草を意識してとっているか」、「乳製品を意識してとっているか」、「エネルギー消費量に見合った食事を意識しているか」、「コンディションによって食事内容を調整しているか」、「食事によるスポーツパフォーマンス向上の経験があるか」の6つの質問に対して、一般よりもアスリートで肯定的な傾向が見られた。また一般では半数以上の者が食事に関する情報源をマスコミと回答したのに対し、アスリートの多くがトレーナーや栄養士と回答した。このことより、アスリートは専門知識を持つトレーナーや栄養士から情報を得ることで食事に対する知識を多く持ち、実際に食事によるスポーツパフォーマンス向上の経験をしていることが示唆された。意識調査で用いた14項目間の相関関係からは、一般で間食を補食として捉えている者ほど三大栄養素、果物、野菜、海草を意識して摂取していることが示された。また乳製品の摂取を意識している者ほど、食事をスポーツパフォーマンス向上に必要な不可欠であると考え、食事リズムを重要視していることも明らかになった。この2つの質問に対する回答では一般とアスリートで有意な考え方が異なったことから、一般においてはアスリートに近い考え方を持つことが、食生活の認識を高めることに繋がると考えられる。

【結論】

大学生の食生活をよりよいものにするには、男性においては朝食摂取を意識付けること、女性においては偏った知識ではなくより正確で広い知識を伝達していくことが必要である。また、一般学生においてはより専門的な食事への認識、アスリートにおいては専門家による指導を受けられる環境を提供することが、より高い食生活への認識と繋がるであろう。