

発育期女子スポーツ選手にとっての望ましい栄養素
摂取に関連する食事パターンの探索：
審美系スポーツ選手における検討

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2024-01-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 角谷, 雄哉 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/2000078

発育期女子スポーツ選手にとっての望ましい栄養素摂取に関連する食事パターンの探索—審美系スポーツ選手における検討—

健康栄養学部 健康栄養学科 角谷 雄哉

【目的】

見た目の美しさが競技成績に影響する審美系スポーツでは、発育期を含む多くの選手で、十分な栄養素摂取ができていない現状が報告されている^{1,2)}。このような状態が続くと、競技人生だけでなく、以降の生涯にわたって悪影響が及ぶリスクがあるため、発育期審美系スポーツ選手にとって、適切な栄養素が摂取できる食事を確保することは、重要な課題であるといえる。

近年、栄養素摂取の適切性を評価することを目指し、食事の質スコアの開発が進められている。そこで本研究では、発育期の女子審美系スポーツ選手を対象に、国内で開発された修正版 JFG (Japanese Food Guide Spinning Top) スコア³⁾と、米国で開発された HEI (the Healthy Eating Index)-2015⁴⁾を用い、これらのスコアで高く評価される食事を摂取している者ほど、適切な栄養素摂取ができていようかどうかを明らかにすることを目的とした。

【方法】

本研究は、大阪樟蔭女子大学研究倫理委員会の承認を受け実施した。審美系スポーツクラブに所属する女子中学生・高校生 272 名を対象とし、簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) へ回答を求めた。研究への参加に同意を得られなかった者・回答に不備があった者・過小または過大申告があった者を除き、最終的に 104 名を解析対象とした。BDHQ から得られた食品群・栄養素等摂取量から、修正版 JFG スコアおよび HEI-2015 を算出し、各スコアの点数に基づき対象者を 3 群に分類した。栄養素摂取の適切性は、食事摂取基準の指標である推定平均必要量 (EAR) および目標量 (DG) を用いて評価し、3 群間で比較を行った。

【結果】

修正版 JFG スコアの点数と HEI-2015 の点数には有意な相関がみられた ($r=0.435$, $p<0.001$)。

EAR または DG が策定されている栄養素 (20 種類 21 項目) について、基準値を満たしていない者の割

合を 3 群間で比較したところ、点数が高い者ほど基準値を満たしていない者の割合が有意に低かった栄養素は、修正版 JFG スコアで 3 項目、HEI-2015 で 5 項目であった。また、同様の 20 種類 21 項目について、指標ごとに、基準値を満たしていない栄養素の数を 3 群間で比較したところ、EAR と DG の両方において、両スコアで、点数が高い者ほど基準値を満たしていない栄養素の数が有意に少ないことが示された。

【結論】

本研究では、発育期の審美系女子スポーツ選手を対象に、修正版 JFG スコアおよび HEI-2015 を用いて食事の質を評価し、食事摂取基準の指標である EAR および DG に基づく、栄養素摂取の適切性評価の結果との関連を検討した。その結果、両スコアにおいて、点数が高い者ほど食事摂取基準の指標を満たしていない者の割合が低いことが明らかになった。

以上より、発育期の女子審美系スポーツ選手において、修正版 JFG スコアおよび HEI-2015 で高く評価される食事を摂取することで、適切な栄養素摂取につながる可能性が示唆された。

引用文献

1. Villa, M., et al.: Body composition, dietary intake and the risk of low energy availability in elite-level competitive rhythmic gymnasts, *Nutrients*, 13, 2083 (2021)
2. Kuriyama, N., et al.: Development of a food-based diet quality score for Japanese: associations of the score with nutrient intakes in young, middle-aged and older Japanese women, *J. Nutr. Sci.*, 5, e41 (2016)
3. Krebs-Smith, S. M., et al.: Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015, *J. Acad. Nutr. Diet.*, 118, 1591-1602 (2018)