

資料

ハイパフォーマンススポーツセンター内栄養評価システムにおける日本食品標準成分表2020年版(八訂)の導入および限界

品川 明穂、元永 恵子、渡口 槿子、常住 汐里、亀井 明子

ハイパフォーマンススポーツセンター国立スポーツ科学センター

日本食品標準成分表2020年版(八訂)(以下、八訂成分表)では、エネルギー値が食品に含まれる組成成分に基づいて算出される方法へ変更された。そこで、ハイパフォーマンススポーツセンター内アスリート向けレストランに設置している競技者向け栄養評価システムに八訂成分表を導入するにあたり、検討した事項や今後の課題を報告する。

当該システムでは、エネルギー値はより科学的に確からしいとされる八訂成分表に記載されている値を採用した。ただし、エネルギー産生栄養素はエネルギー値の算出に用いられている組成成分が食品ごとに異なるため、便宜上すべての食品に共通して記載されている従来通りのたんぱく質、脂質、炭水化物の収載値を採用した。競技者向け栄養評価システムには、調理後栄養成分値を導入していること、加工食品の栄養成分値も登録していることから、エネルギー産生栄養素は従来通りのたんぱく質、脂質、炭水化物の値を使用することで、全ての食品で同じ意味をもつ栄養成分値として統一できた。

今後の課題として、調理後栄養成分値を用いた際の食事評価の質の検討や、レストランで提供されている加工食品の栄養成分値の扱いなどが挙げられ、これらについては引き続き検討が必要である。しかし、実際どのように八訂成分表を活用して食事評価を行っているのか具体的に記した報告は少ないため、本資料は一つの参考事例になると考えられる。

キーワード：日本食品標準成分表 八訂成分表 食事評価 調理後栄養成分値

I はじめに

ハイパフォーマンススポーツセンター(以下、HPSC: High Performance Sports Center)は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの一部署である(<https://www.jpnsport.go.jp/>)。HPSCには、スポーツ医・科学、情報等による研究及び支援を行うための国立スポーツ科学センター、トップアスリートの国際競技力向上を図るトレーニング施設である味の素ナショナルトレーニングセンターなどがある。この味の素ナショナルトレーニングセンターは、屋内トレーニングセンターウエスト及びイースト、アスリートヴィレッジなどから構成されている。国立スポーツ科学センター、アスリートヴィレッジ、屋内トレーニングセンターイーストの3施設には1つずつアスリート向けレストランが設置されており、2022年度における平均提供食数は、それぞれ約100食/日、320食/日、100食/

日である¹⁾。

HPSC内にある3つのレストランの役割は「アスリートにふさわしい栄養摂取ができる献立の提供をすること」、「アスリートが食事のとり方を理解できるようにサポートすること」、「必要なスポーツ栄養情報を発信すること」である。HPSCを利用するあらゆる競技のアスリートが当該レストランで食事をするため、競技種目、個人の体格、合宿の目的、増量や減量等の目的に合わせて、アスリートが自分で食事内容や量を調整できるようカフェテリア・ピュッフェ方式で料理や食品が提供されている。そこで、アスリートが適切な選択をできるように、提供される全ての料理にエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC量を表示したカードを掲示している。

さらに、当該レストランには、アスリートの食事に対する意識の振り返りや食行動の改善に貢献するシス