

## 総説

# 行動科学技法を用いたスポーツ選手への 食事支援と栄養教育に関する研究

酒井 健介

城西国際大学 薬学部

【連絡責任者】酒井 健介 〒283-8555 千葉県東金市求名1 城西国際大学 薬学部  
TEL: 0475-53-4564 (dial in) FAX: 0475-53-4556 E-mail: ksakai@jiu.ac.jp

行動科学 (Behavioral Sciences) の手法や研究成果が、健康増進施策や保健指導の現場に取り入れられている。行動科学とは、人間の行動を総合的に理解し、予測・制御しようとする実証的経験に基づく科学であり、その理論やモデルはさまざまな健康行動の定着を目的とした研究や実践で応用されている。健康行動とは、「信念、期待、動機、価値観、認識やその他認知要素からなる個人の属性や情緒や感性の状態といった個人の特性、そして健康の保持、回復、改善に関連する明確な行動様式や習慣」と定義され [1,2]、食行動もその一つとして挙げられる。スポーツ選手を対象とした食事支援や栄養教育に携わる研究者や実践者が、どのように行動科学技法を用い、そして評価していくべきかについて、これまでの研究の動向を紹介する。

## スポーツ選手を対象とした食事支援や栄養教育の現状

スポーツ選手を対象とした食事や栄養に関する研究の多くは、生理学・生化学的研究や、栄養素等摂取量を評価指標に用いた食事支援や栄養教育研究として報告されている。アメリカスポーツ医学会、アメリカ栄養士会、カナダ栄養士会の合同声明であるスポーツ選手の栄養に関する報告においても [3]、スポーツ選手にとっての望ましい栄養素等の摂取量や摂取タイミング、また特殊環境下での栄養摂取についての指針が示されているものの、選手が望ましい食生活を実現するための具体的支援方法についての記載はなされていない。多くの横断的調査研究により、さまざまな環境にあるスポーツ選手(とりわけ育成期のスポーツ選手[4]や女性スポーツ選手 [5]) のエネルギー摂取量の不

足や過剰な脂質の摂取、またビタミンやミネラルといった微量栄養素の摂取不足などが指摘されているにもかかわらず、これらの状況を引き起こす食行動の行動メカニズムを解明しようとする研究や、これらの行動を望ましい行動に変容することを促す介入研究については、ほとんど報告されていない。Hackman et al. はアスレティックトレーナーにむけて、スポーツ選手が健康的な食生活を実現するために必要な支援についての方針を示し、その中で自己効力感やモデリング、目標設定といった行動技法を活用することを支持しているものの、具体的研究事例やその活用方法を引用・紹介するには至っていない [6]。同様に Bass et al. も女性スポーツ選手に散見される Female Triad (摂食障害、月経異常、骨障害) の予防法として行動科学を応用したモデルの一つである変容ステージモデルを紹介しているが、具体的な方略やその評価方法を言及するには至っていない [7]。本稿ではまず、行動科学技法にどのような理論やモデルが存在し、それぞれを構成する要素 (コンストラクト) にどのような概念が含まれるのかについて紹介する。

## 具体的行動科学技法

### (理論・モデル・コンストラクト)

健康教育に用いられている代表的な理論やモデルを以下に示す。なおいくつかの単語は英語表記のままとした。日本語訳にした場合は、Glanz et al. の Health Behavior and Health Education; Theory, Research and Practice, 3rd ed. の訳本 [8] に掲載される単語を採用した。

### Health Belief Model (HBM)

HBM は、Rosenstock [9] や Becker [10] などにより