

短 報

専門高校生を対象とした運動と乳製品摂取習慣に関する実態調査

川俣 幸一、松下 慶子、千 裕美、林 千代

飯田女子短期大学 食物栄養専攻

【連絡責任者】川俣 幸一

TEL : 0265-22-4460 FAX : 0265-22-4474 E-mail : kawamata@iidawjc.ac.jp

抄 録

目 的

調査の目的は、現在国内にて利用できる報告が殆ど無い専門高校のみを対象とした運動習慣や乳製品摂取習慣についてであった。

方 法

長野県南部地域に在籍する（農業、工業、商業）専門高校生 207人を対象に、運動と乳製品摂取に関するアンケート調査を行った。アンケートは運動と乳製品摂取に関する4項目からなり、調査はホームルーム時に実施された。

結 果

今回調査した専門高校生では、半数に定期的な運動習慣があった。定期的に運動習慣が有る群では非運動群と比べて牛乳やチーズを有意に多く摂取していた。特に牛乳については顕著であった。高校時代に毎日200mL以上の牛乳を摂取している群は、小中学校時代において毎日400mL以上の牛乳を摂取している傾向があった。これらの結果は専門高校生においても定期的な運動習慣と牛乳摂取習慣の間に強い結びつきがある事を示していた。

考 察

半数以上の専門高校生にとって高等教育機関が最後の教育現場となる。運動活動や食教育は、豊かな職業人の養成のためにも、普通科高校と同様またはそれ以上に大切になっていくものと考えられる。

キーワード 専門高校、運動、乳製品、食教育、スポーツ栄養

緒 言

健常人の骨量は10代中盤から後半（主に高校時代）に最大骨量を示し、身体活動（運動）が骨量を増加させる要素の一つであることは良く知られている¹⁻⁷⁾。一方、運動を支えるのは栄養である。牛乳などの乳製品によるカルシウム摂取は運動と共に骨の成長には必要不可欠となる。しかしながら国内の殆どの地域において高等学校には学校給食が無いため、骨量のピークを迎える高校時代になり初めて家庭や高校生自身による積極的なカルシウム（乳製品）摂取の意識や習慣が求められてくる。カルシウムは健常人

であれば腸管や腎臓において吸収や排泄調節を受けるため推奨量以上に毎日過剰に摂取する必要は無いものの⁸⁾、身体を動かす高校生にとっては適度に摂取量を増加させる必要があると考えられる。（財）日本体育協会のスポーツ医・科学専門委員会によるアスリートのための食事摂取基準では2500kcal/日であってもカルシウム約1100mg（乳類500g）が必要となり、3500kcal/日であればカルシウム約1300mg（乳類600g）と、エネルギー量に応じて摂取量を増加させるように示されている⁹⁾。

そのような背景の中、これまでに食教育的な