

短 報

栄養フルコース食を教示の中心とした スポーツ栄養講座(講義+調理実習)が運動部に 所属する男子高校生の食意識に及ぼす影響

川俣 幸一^{*1}、宮内 あゆみ^{*2}、熊谷 奈美^{*3}、江崎 礼佳^{*4}

^{*1} 飯田女子短期大学 食物栄養専攻、^{*2} 身体障害者授産施設高森荘、^{*3} 株式会社ビッキー、^{*4} 松本児童園

【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

本調査では運動部に所属する男子高校生を対象に「アスリート食の基本は一汁三菜、牛乳、果物の栄養フルコース」を教示の中心としたスポーツ栄養調理実習を行いその際の教育効果(意識変化)について観察することを目的とした。

方 法

スポーツ栄養講座(講義 30分+調理実習 120分)は昼食を挟む形で46人の高校男子運動部生に実施した。実施の前後でアンケートを実施した。アンケートは2種類あり食意識アンケートと食事スタイル意識アンケートであった。

結 果

取り組み前に行った食意識アンケートの因子分析の結果では、「野菜意識型」「カロリー意識型」「デザート意識型」の3つの食物摂取意識に、食事スタイルの意識においては「スポーツ栄養意識型」「朝食意識型」の2つに分類された。「朝食意識型」を除くこれら4つの食意識の平均得点はスポーツ栄養講座(講義+調理実習)の前後で有意に増加した。講義と調理実習の満足度を比較したところ調理実習の方が有意に高かった。また講座終了後の調理実習に関する25件の自由意見のうち調理が楽しかったとする感想が11件(44.0%)と最も多く、否定的な意見は見られなかった。

結 論

今回の結果は運動部に所属する男子高校生に対してスポーツ栄養調理実習を実施した場合に教育効果が明白である事を示しており、今後のスポーツ栄養調理実習活動における一資料となろう。

キーワード 高校、運動、部活動、調理実習、スポーツ栄養

序 論

高校時代は持久能力や筋力、骨密度など様々な身体要素がピークを迎える時期であり、そのような時期に運動を継続的に実施していくことは競技能力向上のみならず、その後の人生を鑑みたときにも重要といえよう。またこのような環境を構築できる運動系部活動の存在は大きい^{1,2)}。

一方で、運動を支えるのは栄養である。これま

でも高校運動部生を対象としたスポーツ栄養講座に関する介入研究はいくつか報告されているが、講義または栄養指導のみのものが多くみられる³⁻⁵⁾。選手に調理実習を体験させる事は講義や栄養指導の理解を助けるものと考えられるが、高校運動部生を対象にスポーツ栄養に関する調理実習を実際に行わせ、意識の変化を観察した報告は見当たらない。また近年、高校の家庭科教育が共修