

実践報告

中学生競泳選手に対する料理イラスト入りランチョンマットを用いた栄養教育の効果

吉野 昌恵

医療法人 山口医院

【目的】

中学生競泳選手を対象に「バランスよく食べる」、「自分に必要な量を食べる」を目標に、料理イラスト入りランチョンマットを用いて栄養教育を行い、食事改善効果を検討した。

【方法】

中学生競泳選手4名を対象とした。期間は2011年7月から12月の5ヶ月間、調査項目は身長、体重、エネルギー・栄養素摂取量、食品群別摂取量である。選手および保護者を対象に栄養セミナーと個別面談を実施した。料理イラスト入りランチョンマットを用い、毎食、主食、主菜、副菜2つ、果物、牛乳・乳製品の6皿をそろえて食事をするよう指導し、またこのランチョンマットをもとに作成した食事チェックシートを用いてセルフモニタリングを行った。

【結果】

6皿をそろえた食事は約7割実施できていた。栄養教育後、3名の選手のエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取量が増加した。カルシウム、鉄などの摂取量も増加していたが目標量に達していない栄養素もあった。

【結論】

料理イラスト入りランチョンマットを用いて栄養教育を行うことで、「バランスよく食べる」という目標はほぼ達成でき、この教育方法は、食事改善につながる可能性があることがわかった。エネルギー・栄養素摂取量も増加したが、すべての摂取量が目標に達せず、「自分に必要な量を食べる」という目標は達成できなかった。継続して栄養教育を行う必要があり、その際、教育のツールや方法を工夫し改善する必要がある。

キーワード：中学生 競泳 料理イラスト入りランチョンマット

I 緒言

運動量に見合ったエネルギーや栄養素を摂取することは、スポーツ選手にとって重要であり、成長期の選手にとっては、健やかな成長・発育のためにも必要である。

スポーツをしている児童は、していない児童に比べて、朝食の欠食率が低く、朝・昼・夕食の3食を必ず食べる児童の割合が高い¹⁾。このことからスポーツをしている児童の食意識の高さがうかがえるが、スポーツをしている児童の中にも食意識の低いものが存在する。食意識が低いと普段の体調や授業への集中度に悪影響があるため¹⁾、食意識を高めるための食教育が必要である。

今回、公認スポーツ栄養士のインターンシップを機会に、スイミングクラブに所属する中学生競泳選手を対象に栄養サポートを実施した。本チームの選手は、県中学選手権大会で決勝に進出することを目標に競技に取り組んでいた。コーチから、「他のチームに比べて体が小さく細身である」、「選手の体を大きくしたい」、「合宿での食事の取り方や、持参するお弁当をみていて食事量が少ないと感じる」という理由から、食事調査と栄養教育の依頼を受け、2010年より実施してきた。これまでの食事調査の結果、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄の摂取量が少ない傾向があり、食事全体の量を増やすことが必要であった。

そこで、今回、短期目標を「バランスよく食べる」、