

資料

ソチ冬季オリンピック選手における食意識とサプリメント使用状況

松本 なぎさ¹⁾、亀井 明子¹⁾、上東 悦子¹⁾、土肥 美智子¹⁾、赤間 高雄²⁾、川原 貴¹⁾

1) 国立スポーツ科学センター、2) 早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード：スポーツ選手 食意識 サプリメント使用状況 冬季オリンピック

諸言

スポーツ選手のサプリメント使用状況は海外でも報告されており^{1~4)}、その使用率は65-88%にもおよび¹⁾。我が国のトップスポーツ選手におけるサプリメント使用状況は、2006年ドーハアジア競技大会、同年の長春アジア冬季競技大会、2007年トリノユニバーシアード冬季競技大会に参加した選手のうち8割以上がサプリメントを使用し、その主な使用目的として「疲労回復」が最も多かったことが報告されている⁵⁾。また2012年ロンドン夏季オリンピック競技大会選手においてもサプリメント使用率は81%と高く、使用目的も「疲労回復」が最も多かったことが明らかになっている⁶⁾。サプリメントとは英語のsupplementに由来し、本来「補足、補助する」という意味で⁷⁾、国際オリンピック委員会 (International Olympic Committee, IOC) の合意声明2010においても「サプリメントは食事を改善する方法として十分ではないが、遠征などで必要な食品が入手できない場合、短期間の必須栄養素の補給に利用できる」とされている⁸⁾。そのため、我が国のスポーツ選手が「疲労回復」目的でサプリメントを使用することはIOCの合意声明とも合致していない。一方で、疲労回復のための栄養補給は栄養バランスの良い食事を心がけ⁹⁾、炭水化物(糖質)補給を考慮することも重要であるが^{10,11)}、我が国のトップスポーツ選手における食事内容、食意識、食行動に関する実態調査は一部の報告に留まっている。佐藤らは若年世代を対象とした2010年ユースオリンピック競技大会選手において、食意識とサプリメント使用の有無には関連が無かったと報告している¹²⁾。しかしオリンピック選手を対象とした同様の報告はない。

そこで本調査の目的はソチ冬季オリンピック競技大会選手において、栄養バランスの良い食事を心がけているかの食意識とサプリメントの使用の関係を調査し、今後の栄養教育の基礎資料とすることである。

方法

(1) 対象者および競技種目

調査対象は、2012年にソチ(ロシア)で開催された冬季オリンピック代表選手とし、男性選手48名(年齢 25.8 ± 5.9 歳)、女性選手65名(年齢 24.9 ± 4.7 歳)の合計113名(年齢 25.2 ± 7.3 歳)であった。競技種目は、スキー(アルペン・クロスカントリー・ジャンプ・ノルディック複合・フリースタイル・スノーボード)、スケート(スピードスケート・フィギュアスケート・ショートトラック)、ボブスレー(ボブスレー・スケルトン)、アイスホッケー、リュージュ、カーリング、バイアスロンの15種目とした。

(2) 調査方法

2012年4月~2013年1月に国立スポーツ科学センター(Japan Institute of Sports Sciences, JISS)メディカルセンターでの、ソチ冬季オリンピック競技大会派遣前メディカルチェックの間診票をもとに分析を実施した。間診票には選手が自分で記入する自己記入方式で行い、記入後はメディカルセンターの薬剤師が記入漏れの無いように確認した。

(3) 調査内容

本調査では、選手の食意識に関する質問については「栄養バランスの良い食事を心がけているかどうか」という問いに対し「はい」と答えた選手を食意識が高い選手とし、「いいえ」と答えた選手を食意識が低いとした。競技成績は、ソチ冬季オリンピック競技大会の成績順位が1~8位の入賞者と9位以降の非入賞者に分けた。

サプリメントの使用状況は「1年以内のサプリメント使用状況」および「使用製品(全て)」であった。各製品において、使用頻度は「毎日」、「3~4回程度/週」、「1回/週」、「1~2回程度/月」、「特別なとき