中京大学体育学論叢　31-1，1-14　1989

女子スポーツ選手の日常生活と食事について

山中暁美・陳　全寿・中尾隆行・小山哲央

A survery of the women athletes in Chukyo university
——Their daily eating and habitaul living style——

Akemi YAMANAKA, Chuan-show CHEN, Takayuki NAKAO, Tetsuo KOYAMA

For the reason of lacking proper and correct imformation on the weman athlete's way of life, particularly the athlete in college, there is a supposition that surround them all the time. This study intend to make a brief survey by questionaring a numbers of athletes which including different sports in this university. 224 weman were subjeccts that covered 16 sports clubs. Subjects were asked to fill a sheet of paper voluntarily, the qestions were on the daily eating, training, and schooling activities mainly. Some interesting findings were obtained as follow.

I　研究目的及び動機

最近，スポーツ選手の技術向上には，練習だけでなく，食生活についても，注目すべきだということが言われつつある。しかし，特に親から独立して寮やアパート等で生活している大学生においては，偏食・栄養不足等の問題が起こってきて，あげくの果てには，貧血も引起こしている。そのため，スポーツにおける技術・競技成績の向上はもちろん自己の体力や健康の維持も困難になってきている。これは，日常生活の乱れや食事内容が本人の意志・し好による部分が多くなるためであると考えられる。このことは，大学生の競技者が伸悩む原因の一つではないかと思われる。

また，スポーツ選手に限ったことではないが，女性においては，減量に関して意識する者が増え，間違った食生活をしている者も少なくない。

スポーツ選手が激しいトレーニングを行なうためには，やはりそのエネルギーとなるものが必要である。だから，スポーツ選手の技術・競技成績の向上を目指すには，日常における生活態度や食生活の実態を見直し，改善することが，今，求められていると思う。そのことによって，1人1人が食べることへの正しい理解や自己管理の能力を備えることが必要であると思う。そこで今回は，中京大学の主な運動部に所属している女子学生を対象に日常生活や食生活の実態を把握し，望ましいスポーツ選手の食事について考察してみようと思う。

II　方　　法

1　調査対象

調査対象は，中京大学の次の各部の女子部員1～4年生である。陸上部(短距離18名，中長距離13名，跳躍11名，混成5名)計47名，体操競技部12名，新体操部5名，水泳部7名，バスケットボール部15名，バレーボール部23名，

ハンドボール部19名，ソフトボール部19名，卓球部10名，陸上ホッケー部18名，バトミントン部7名，フェンシング部7名，剣道部35名，合計224名の回収（回収率89.4%）を得た。

2 調査期間

昭和63年10月18日(火)～昭和63年11月7日(月)の間に調査した。

3 調査方法

調査は，無記名のアンケート方式とした。調査用紙の配布・回収等は，各部の代表者に依頼した。

調査内容は，身体状況（身長・体重・自分の体系に対する評価等），生活状況（通学方法・生活方法・起床及び就寝時間・排便状況等）について調べた。食事摂取状況としては，既製食品の利用，外食・間食について，試合前・当日・後・トレーニング期・休養日の食事について，栄養剤・栄養補助食品の利用について，貧血について調べた。また，やせるための食事のコントロールについて意識と実行について答えてもらった。

III 結果及び考察

1 身体状況について

各運動部の身長及び体重の平均値を表1に示した。身長においては，跳躍・混成（陸上部），水泳部，バスケットボール部，バレーボール部などジャンプ系統の技術を必要とする種目で全体の平均値を大きく上回っていた。逆に，体操部，卓球部等，巧みな技術を必要とする種目では，平均値を下回っていた。その他の種目はほとんど差がみられなかった。体重においては，身長との関係からみて，特に注目するのは，中長距離の159.5 cmに対する48.1 kgと剣道部の159.8 cmに対する57.5 kgである。これはやはり種目の特徴からくる差であろうか。身長と体重の関係をみるだけでも，各運動部の種目の特徴がうかがえる。

表1 体 位

		(平 均 値)	
		身長(cm)	体重(kg)
(陸上)短距離	(n＝18)	160.0	52.9
〃 中長距離	(n＝13)	159.5	48.1
〃 跳躍	(n＝11)	163.9	54.5
〃 混 成	(n＝ 5)	166.9	58.2
体操競技部	(n＝12)	153.0	46.0
新体操部	(n＝ 5)	159.6	50.4
水 泳 部	(n＝ 7)	163.7	59.2
バスケットボール部	(n＝15)	164.4	56.7
バレーボール部	(n＝23)	165.7	59.1
ハンドボール部	(n＝19)	158.0	55.3
ソフトボール部	(n＝19)	160.0	54.9
卓 球 部	(n＝10)	154.6	49.3
陸上ホッケー部	(n＝18)	159.1	53.8
バトミントン部	(n＝ 7)	159.6	54.0
フェンシング部	(n＝ 7)	161.4	55.1
剣 道 部	(n＝35)	159.8	57.5
全 体	(n＝224)	160.6	53.9

体型は，厚生省より示されている身長別体重基準値に基づき，やせ危険域に該当するものを“やせぎみ・やせすぎ”，標準的体重域(安全域)のものを“ふつう”，肥満要注意・危険域のものを“ふとりぎみ・ふとりすぎ”として分類し，表2に示した。その分布状況は，やせぎみ・やせすぎ体型をふとりぎみ・ふとりすぎ体型が上回って，肥満傾向を示していることがわかる。しかし，やはり標準的体型のものがスポーツをおこなっている女子においては圧倒的に多い。なお，表1で示した各部の身長と体重の関係は，中長距離（陸上部）がやせぎみを示している他はすべて標準的体重域に属していた。これらの実際体型に対し，自分自身でやせていると思っているものが5.8%，標準と思っているものが44.2%，ふとっていると思っているものが50.0%で，実際体型よりふとっていると思っているものが半分を占めていた。これは，自分の体型に対し過大評価をしているものが多く，やせ志向が強い傾向にある現在の風潮と一致している。自己評価が実際体型と一致しているものは，やせぎみ・やせすぎのものが54.2%，ふつうが

表 2　実際体型分類と自己評価体型

実際体型	人数（比率）	自己評価体型		
		やせている	ふつう	ふとっている
やせぎみ・やせぎす	24人（10.7%）	① 13人(54.2)	② 10人(41.7)	② 1人(4.1)
ふつう	164人（73.2%）	0	① 88人(53.7)	② 76人(46.3)
ふとりぎみ・ふとりすぎ	36人（16.1%）	0	③ 1人(2.8)	① 35人(97.2)
合計	224人(100.0%)	13人(5.8)	99人(44.2)	112人(50.0)

① 実際体型と自己評価体型が一致しているもの（正常認識群）
② 実際体型を過大に自己評価しているもの（過大認識群）
③ 実際体型を過小に自己評価しているもの（過小認識群）

53.7%，ふとりぎみ・ふとりすぎのものが97.2%であった。その他のものは実際体型とは異なった評価をしていた。このことから，実際にふとっているものは，ほとんどが自分で自覚しているが，実際体型と異なった評価をしているものについては，もっと自己に対する身体状況の正しい認識が必要だと思われる。

2　生活状況について

生活状況については，表3に示した。

現在の生活は，ほとんどが合宿所，一般寮・アパート（自炊生活）である。陸上部の半数以上のもの，水泳部，ソフトボール部，卓球部，剣道部のものがほぼ全員，合宿所に入っており，それ以外のものは，一般寮・アパート等で自炊生活を行なっている。わずかではあるが，両親と暮らしている学生もいる。

通学方法については，運動部によって特徴がみられる。陸上部，バレーボール部，卓球部等は，徒歩通学が中心である。それ以外は，半数以上がバイクで通学している。自動車・バス・電車の利用者は，ほとんどが自宅から通っているものであると考えられる。時間的には，徒歩・自転車・バイク等は，1分～20分以内に学校に着く。自宅から通学しているものについては，20分～1時間30分ぐらいの範囲である。クラブを行なっているものについて，1時間を越える通学は，多少苦痛かもしれない。

起床時間は，全体的には午前6時30分～8時ぐらいであるが，運動部によって，それぞれ特徴があるように思われる。合宿所に入っている運動部の学生は，ある一定の時間に集中している。それ以外のものは，自己の生活のリズムに合せて起きているのだと思われる。中には，試合期，トレーニング期，休養日と区別して生活のリズムをつくっているものもいた。しかし，問題なのは，学校の授業が午前9時に始まるのに対し，8時以降に起きているものが25.4%，約4分の1もいることだ。8時以降に起きていては，十分な朝食も摂れず，生活のリズムが狂ってくるのではないか。運動をおこなっているものは，当然相当の体力・エネルギーを消耗するのだから，朝食を摂らないことは，大きな問題である。

就寝時間は，いずれの部の学生も午前0時以降に集中しており，このことが起床時間を遅らせる原因となっているのだろう。もっと規則正しい生活を送ることが望まれる。

排便状況は，いずれの部も，毎日かあるいは2日に1回で60%以上を占め，全体でみると，83%を占めていた。しかし，少数出はあるが，不規則であったり，便秘の傾向を示すものもいた。

表3　生活状況

生活状況		全体 (n=224)	短距離 (n=18)	中長距離 (n=13)	跳躍 (n=11)	混成 (n=5)	体操 (n=12)	新体操 (n=5)	水泳 (n=7)	バスケットボール (n=15)	バレーボール (n=23)	ハンドボール (n=19)	ソフトボール (n=19)	卓球 (n=10)	陸上ホッケー (n=18)	バトミントン (n=7)	フェンシング (n=7)	剣道 (n=35)
現在の生活	両親と共に暮らす	9.4(21)	16.7(3)	15.4(2)	9.1(1)	20.0(1)	0	0	0	0	0	5.3(1)	0	0	44.4(8)	28.6(2)	14.3(1)	5.7(2)
	合宿所	42.9(96)	61.1(11)	46.2(6)	63.6(7)	40.0(2)	16.7(2)	0	71.4(5)	0	21.7(5)	0	94.7(18)	100 (10)	0	0	0	85.7(30)
	一般寮・アパート等(自炊生活)	47.3(106)	22.2(4)	38.5(5)	23.3(3)	40.0(2)	83.3(10)	100 (5)	28.6(2)	100 (15)	73.9(17)	94.7(18)	5.3(1)	0	55.6(10)	71.4(5)	85.7(6)	8.6(3)
	無回答	0.4(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	0
通学方法 (複数回答)	徒歩	33.0(74)	72.2(13)	61.5(8)	81.8(9)	60.0(3)	8.3(1)	0	0	6.7(1)	65.2(15)	15.8(3)	0	100 (10)	16.7(3)	14.3(1)	42.9(3)	11.4(4)
	自転車	7.6(17)	5.6(1)	15.4(2)	0	0	8.3(1)	0	14.3(1)	13.3(2)	0	21.1(4)	0	0	0	42.9(3)	0	8.6(3)
	バイク	55.8(125)	11.1(2)	30.8(4)	9.1(1)	20.0(1)	75.0(9)	60.0(3)	42.9(3)	73.3(11)	34.8(8)	63.2(12)	100 (19)	0	88.9(16)	42.9(3)	42.9(3)	85.7(30)
	自動車	11.6(26)	16.7(3)	7.7(1)	0	20.0(1)	25.0(3)	60.0(3)	42.9(3)	13.3(2)	0	10.5(2)	10.5(2)	0	22.2(4)	14.3(1)	14.3(1)	0
	バス	1.8(4)	5.6(1)	0	9.1(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.3(1)	0	2.9(1)
	電車	5.4(12)	11.1(2)	0	9.1(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27.8(5)	14.3(1)	0	8.6(3)
起床時間	午前6時以前	1.8(4)	0	0	0	0	0	0	14.3(1)	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	5.7(2)
	午前6時～6時30分	11.2(25)	38.9(7)	30.8(4)	18.2(2)	0	16.7(2)	0	85.7(6)	0	0	0	5.3(1)	0	0	0	14.3(1)	5.7(2)
	午前6時30分～7時	26.8(60)	5.6(1)	38.5(5)	27.3(3)	60.0(3)	16.7(2)	0	14.3(1)	0	8.7(2)	5.3(1)	10.5(2)	40.0(4)	27.8(5)	14.3(1)	28.6(2)	80.0(28)
	午前7時～7時30分	20.1(45)	33.3(6)	0	36.4(4)	0	25.0(3)	0	0	20.0(3)	21.7(5)	26.3(5)	47.4(9)	0	22.2(4)	28.6(2)	14.3(1)	8.6(3)
	午前7時30分～8時	17.4(39)	16.7(3)	7.7(1)	0	20.0(1)	8.3(1)	40.0(2)	14.3(1)	20.0(3)	26.1(6)	52.6(10)	26.3(5)	0	22.2(4)	14.3(1)	14.3(1)	0
	午前8時～8時30分	15.6(35)	0	23.1(3)	9.1(1)	20.0(1)	16.7(2)	0	0	40.0(6)	21.7(5)	15.8(3)	15.8(3)	30.0(3)	27.8(5)	28.6(2)	14.3(1)	0
	午前8時30分～9時	9.4(21)	5.6(1)	0	9.1(1)	0	16.7(2)	60.0(3)	0	20.0(3)	21.7(5)	0	5.3(1)	30.0(3)	0	14.3(1)	14.3(1)	0
	午前9時以降(複数回答)	0.4(1)	5.6(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
就寝時間	午後10時30分～11時	4.5(10)	0	7.7(1)	0	20.0(1)	16.7(2)	0	14.3(1)	0	4.3(1)	0	5.3(1)	0	0	0	0	8.6(3)
	午後11時～11時30分	9.8(22)	11.1(2)	15.4(2)	18.2(2)	0	0	0	28.6(2)	13.3(2)	0	0	15.8(3)	10.0(1)	27.8(5)	14.3(1)	0	5.7(2)
	午後11時30分～午前0時	28.1(63)	38.9(7)	38.5(5)	36.4(4)	0	33.3(4)	60.0(3)	28.6(2)	26.7(4)	17.4(4)	10.5(2)	26.3(5)	0	27.8(5)	42.9(3)	28.6(2)	37.1(13)
	午前0時以降	57.6(129)	50.0(9)	38.5(5)	45.5(5)	80.0(4)	41.7(5)	40.0(2)	14.3(1)	60.0(9)	82.6(19)	89.5(17)	57.9(11)	90.0(9)	44.4(8)	42.9(3)	71.4(5)	48.6(17)
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
排便状況	毎日ある	54.9(123)	55.6(10)	53.8(7)	45.5(5)	20.0(1)	41.7(5)	40.0(2)	42.9(3)	93.3(14)	65.2(15)	68.4(13)	68.4(13)	60.0(6)	66.7(12)	57.1(4)	28.6(2)	31.4(11)
	2日に1回	28.1(63)	22.4(4)	23.1(3)	18.2(2)	60.0(3)	25.0(3)	40.0(2)	28.6(2)	0	26.1(6)	26.3(5)	15.8(3)	10.0(1)	16.7(3)	42.9(3)	57.1(4)	54.3(19)
	3日に1回	8.4(19)	5.6(1)	7.7(1)	27.3(3)	0	8.3(1)	20.0(1)	14.3(1)	0	4.3(1)	5.3(1)	10.5(2)	10.0(1)	16.7(3)	0	0	8.6(3)
	1週間に1回	0.9(2)	0	0	0	20.0(1)	0	0	0	6.7(1)	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	6.3(14)	16.7(3)	15.4(2)	9.1(1)	0	16.7(2)	0	14.3(1)	0	4.3(1)	0	5.3(1)	10.0(1)	0	0	0	5.7(2)
	無回答	1.3(3)	0	0	0	0	8.3(1)	0	0	0	0	0	0	10.0(1)	0	0	14.3(1)	0

数字は%、( )は人数

表 4　減量に対する意識

		全体 (n=224)	短距離 (n=18)	中長距離 (n=13)	跳躍 (n=11)	混成 (n=5)	体操 (n=12)	新体操 (n=5)	水泳 (n=7)	バスケットボール (n=15)	バレーボール (n=23)	ハンドボール (n=19)	ソフトボール (n=19)	卓球 (n=10)	陸上ホッケー (n=18)	バトミントン (n=7)	フェンシング (n=7)	剣道 (n=35)
やせるための食事コントロールに対し	興味がある	79.5(178)	94.4(17)	76.9(10)	90.9(10)	80.0(4)	100 (12)	60.0(3)	57.1(4)	86.7(13)	82.6(19)	78.9(15)	78.9(15)	60.0(6)	77.8(14)	42.9(3)	85.7(6)	77.1(27)
	興味がない	20.5(46)	5.6(1)	23.1(3)	9.1(1)	20.0(1)	0	40.0(2)	42.9(3)	13.3(2)	17.4(4)	21.1(4)	21.1(4)	40.0(4)	22.2(4)	57.1(4)	14.3(1)	22.9(8)
体重に対する希望	減らしたい	83.9(188)	94.4(17)	69.2(9)	90.9(10)	80.0(4)	83.3(10)	80.0(4)	100 (7)	60.0(9)	87.0(20)	84.2(16)	78.9(15)	90.0(9)	88.9(16)	71.4(5)	71.4(5)	91.4(32)
	現状でよい	15.2(34)	5.6(1)	30.8(4)	9.1(1)	20.0(1)	16.7(2)	20.0(1)	0	40.0(6)	13.0(3)	10.5(2)	21.1(4)	10.0(1)	11.1(2)	28.6(2)	28.6(2)	5.7(2)
	増やしたい	0.9(2)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.3(1)	0	0	0	0	0	2.9(1)
体重を減らす方法	運　動	1.3(3)	0	0	0	0	0	20.0(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	14.3(1)	2.9(1)
	運動と食事	90.6(203)	100 (18)	100 (13)	90.9(10)	100 (5)	100 (12)	80.0(4)	100 (7)	86.7(13)	87.0(20)	94.7(18)	94.7(18)	90.0(9)	83.3(15)	85.7(6)	71.4(5)	85.7(30)
	食　事	5.4(12)	0	0	9.1(1)	0	0	0	0	6.7(1)	8.7(2)	0	5.3(1)	10.0(1)	11.1(2)	14.3(1)	0	8.6(3)
	わからない	2.2(5)	0	0	0	0	0	0	0	6.7(1)	4.3(1)	5.3(1)	0	0	5.6(1)	0	14.3(1)	0
	無回答	0.4(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.9(1)
食事コントロールの実行状況	方法がわからない	41.1(92)	11.1(2)	23.1(3)	9.1(1)	20.0(1)	16.7(2)	20.0(1)	42.9(3)	46.6(7)	39.1(9)	36.8(7)	73.7(14)	30.0(3)	72.2(13)	57.1(4)	71.4(5)	48.6(17)
	実行したくない	5.8(13)	5.6(1)	7.7(1)	9.1(1)	0	0	40.0(2)	0	6.7(1)	8.7(2)	10.5(2)	0	0	5.6(1)	0	0	5.7(2)
	実行できない	34.4(77)	61.1(11)	46.2(6)	63.6(7)	20.0(1)	25.0(3)	0	42.9(3)	20.0(3)	30.4(7)	42.1(8)	26.3(5)	60.0(6)	16.7(3)	28.6(2)	14.3(1)	31.4(11)
	実行している	17.0(38)	22.2(4)	23.1(3)	18.2(2)	60.0(3)	50.0(6)	40.0(2)	0	20.0(3)	21.7(5)	10.5(2)	0	10.0(1)	5.6(1)	14.3(1)	14.3(1)	11.4(4)
	無回答	1.8(4)	0	0	0	0	8.3(1)	0	14.3(1)	6.7(1)	0	0	0	0	0	0	0	2.9(1)
重点をおく食事	朝　食	18.3(41)	22.2(4)	15.4(2)	18.2(2)	60.0(3)	50.0(6)	20.0(1)	0	13.3(2)	13.0(3)	10.5(2)	15.8(3)	10.0(1)	16.7(3)	28.6(2)	57.1(4)	8.6(3)
	昼　食	30.0(67)	5.6(1)	23.1(3)	27.3(3)	0	33.3(4)	60.0(3)	0	60.0(9)	43.5(10)	36.8(7)	10.5(2)	60.0(6)	5.6(1)	28.6(2)	28.6(2)	40.0(14)
	夕　食	48.2(108)	61.1(11)	53.8(7)	63.6(7)	40.0(2)	8.3(1)	0	85.7(6)	20.0(3)	39.1(9)	57.9(11)	73.7(14)	30.0(3)	77.8(14)	42.9(3)	14.3(1)	48.6(17)
	特になし	3.6(8)	11.1(2)	0	0	0	8.3(1)	20.0(1)	14.3(1)	6.7(1)	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	2.9(1)
(複数回答)	無回答	0.9(2)	0	7.7(1)	0	0	0	0	0	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	0

数字は%、( )は人数

3　減量に対する意識について

減量のための食事調整，すなわち食事コントロールに対する興味の有無（表４）は，全体では，ほぼ80%のものが興味あると答えている。ウエイトコントロールが特に重要視される体操部のものは，すべて興味があると答えている。また，体型のところでやせぎみの多かった中長距離（陸上部）や水泳部，バドミントン部等は，興味がないものが多くなっている。

自分の体重に対してもっている希望は，全体の84%が体重を減らしたいということだった。ふとりぎみ・ふとりすぎのものが，体重を減らしたいと思うのは，納得できるが，標準的体重のものや，やせぎみ・やせすぎのものまでが体重を減らすことを希望しているのには，少し疑問を感じる。運動をする上でおのおのの体重では不利なのか。あまりにも必要以上に減量を望んではいないか。

体重を減らすのには食事が関与していると思っているものは全体で96%もおり，運動との組合わせによるほうがより効果的であると考えている。

減量のためのよい食べ方について，調査では22項目を挙げたのだが，上位10項目をあげて

おく。(複数回答)

減量のためのよい食べ方は?(複数回答可)

a. 主食を食べない
b. 主食の量を減らす
c. 脂身の肉,魚を食べない
d. 脂身の肉,魚を減らす
e. 肉,魚を食べない
f. 肉,魚を減らす
g. 芋類を食べない
h. 芋類を減らす
i. 牛乳,乳製品を食べない
j. 牛乳,乳製品を減らす
k. 豆,大豆製品を食べない
l. 豆,大豆製品を減らす
m. 野菜を食べない
n. 野菜を減らす
o. 果物を食べない
p. 果物を減らす
q. 菓子,清涼飲料を食べない
r. 菓子,清涼飲料を減らす
s. 甘い料理は避ける
t. 油料理は避ける
u. 間食はしない
v. 食事の回数を減らす
w. その他(　　　　　)

1位　間食はしない。92.0%(206人)
2位　菓子・清涼飲料は食べない 67.4%(151人)
3位　油料理は避ける。54.0%(121人)
4位　菓子・清涼飲料を減らす 35.3%(79人)
5位　主食の量を減らす。33.9%(76人)
5位　脂身の多い肉・魚を減らす。33.9%(76人)
7位　甘い料理は避ける。32.6%(73人)
8位　脂身の多い肉・魚を食べない。10.7%(24人)
9位　果物を減らす。8.0%(18人)
10位　芋類を減らす。5.8%(13人)

また,その他のところには,

★3食規則正しく,バランス良く(栄養の)食べる。

★食事の量を減らす。

★良く噛む。

★味を薄くする。

など具体的にあげられてあった。

以上のような意識をもっているものにおける食事コントロールの実行状況は,方法がわからないものが半数近くを占め,この現象は体重を減らす方法がわからないものを含めて正しい指導の必要性を示唆していると思われる。特に運動をしているものなので,その重要性と慎重さは見逃せない。また"実行したくない"と答えたものに対して理由を尋ねたところ,

★減量のための食事コントロールは必要ないと思うから。

★好きなものを我慢してまでやせたくない。

などの答えがかえってきた。同様に"実行できない"と答えたものに対してその理由を尋ねると,

★意志が弱いのですぐあきらめてしまう。続かない。

★寮(合宿所)の食事があるため,みんなと一緒に食べるとついついつられて食べてしまう。

★食事を残すといけないと思い,ついあるだけ食べてしまう。

★食事の時間が不規則で,決まった時間にきちっと摂取できないため。

★運動をしているので,ある程度の栄養は必要だと思うから。

などが主な回答であった。"減量,減量"とはいうものの,自分自身の問題ばかりではなく,まわりの環境や条件などによっても,実行状況は左右されるのだということがよくわかった。ところで,実行しているものに対してその方法を尋ねたところ,

★朝・昼はしっかり食べて夜はひかえる。

★食事の質(栄養)を考えて量を減らす。

★3度の食事をバランス良く摂る。

★油ものを避ける。

★間食をしない。

などが主な回答であった。さすがに運動をやっているものだけあって，無理なまちがった減量法は行なっていないようだった。

重点を置く食事については，ほぼ半数が夕食にウエイトを置いている。その中で体操部，フェンシング部などは，朝食に重点をおいているものが多い。合宿所のある部は，やはり夕食に重点が置かれている。

4．食物摂取状況について

自炊生活が中心である学生にとっては，既製食品の利用や外食をしがちである。その頻度についても調べてみた。その結果を表5に示す。

表5　既製食品の利用及び外食

		全体 (n=224)	短距離 (n=18)	中長距離 (n=13)	跳躍 (n=11)	混成 (n=5)	体操 (n=12)	新体操 (n=5)	水泳 (n=7)	バスケットボール (n=15)	バレーボール (n=23)	ハンドボール (n=19)	ソフトボール (n=19)	卓球 (n=10)	陸上ホッケー (n=18)	バトミントン (n=7)	フェンシング (n=7)	剣道 (n=35)
レトルト食品	よく利用する	8.9(20)	0	0	9.1(1)	0	0	20.0(1)	0	13.3(2)	8.7(2)	15.8(3)	5.3(1)	0	16.7(3)	0	0	20.0(7)
	時々利用する	60.3(135)	72.2(13)	61.5(8)	63.6(7)	100 (5)	66.7(8)	80.0(4)	57.1(14)	73.3(11)	56.5(13)	52.6(10)	57.9(11)	60.0(6)	55.6(10)	42.9(3)	57.1(4)	51.4(18)
	利用しない	21.9(49)	22.2(4)	23.1(3)	18.2(2)	0	25.0(3)	0	42.9(3)	6.7(1)	21.7(5)	10.5(2)	15.8(3)	20.0(2)	27.8(5)	42.9(3)	42.9(3)	28.6(10)
	無回答	8.9(20)	5.6(1)	15.4(2)	9.1(1)	0	8.3(1)	0	0	6.7(1)	13.0(3)	21.1(4)	21.1(4)	20.0(2)	0	14.3(1)	0	0
冷凍食品	よく利用する	5.4(12)	0	0	0	20.0(1)	0	20.0(1)	14.3(1)	20.0(3)	13.0(3)	0	0	0	11.1(2)	0	14.3(1)	0
	時々利用する	50.9(114)	38.9(7)	69.2(9)	45.5(5)	60.0(3)	58.3(7)	40.0(2)	57.1(4)	46.6(7)	78.3(13)	47.4(9)	47.4(9)	50.0(5)	66.7(12)	85.7(6)	57.1(4)	20.0(7)
	利用しない	41.1(92)	61.1(11)	30.8(4)	54.5(6)	20.0(1)	33.3(4)	40.0(2)	28.6(2)	26.7(4)	4.3(1)	52.6(10)	42.1(8)	50.0(5)	22.2(4)	14.3(1)	28.6(2)	77.1(27)
	無回答	2.7(6)	0	0	0	0	8.3(1)	0	0	6.7(1)	4.3(1)	0 0	10.5(2)	0	0	0	0	2.9(1)
缶詰	よく利用する	21.9(49)	5.6(1)	15.4(2)	9.1(1)	20.0(1)	16.7(2)	40.0(2)	28.6(2)	46.6(7)	34.8(8)	15.8(3)	0	20.0(2)	27.8(5)	14.3(1)	14.3(1)	31.4(11)
	時々利用する	67.9(152)	83.3(15)	69.2(9)	72.7(8)	80.0(4)	75.0(9)	60.0(3)	71.4(5)	53.4(8)	60.9(14)	78.9(15)	57.9(11)	80.0(8)	55.6(10)	85.7(6)	71.4(5)	62.9(22)
	利用しない	8.5(19)	11.1(2)	7.7(1)	18.2(2)	0	8.3(1)	0	0	0	0	5.3(1)	31.6(6)	0	16.7(3)	0	14.3(1)	5.7(2)
	無回答	1.8(4)	0	7.7(1)	0	0	0	0	0	0	4.3(1)	0	10.5(2)	0	0	0	0	0
惣菜	よく利用する	1.8(4)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.5(2)	0	0	0	0	0	5.7(2)
	時々利用する	38.8(87)	38.9(7)	61.5(8)	45.5(5)	60.0(3)	50.0(6)	40.0(2)	14.3(1)	26.7(4)	39.1(9)	47.4(9)	42.1(8)	40.0(4)	55.6(10)	14.3(1)	42.9(3)	22.9(8)
	利用しない	50.9(114)	61.1(11)	38.5(5)	45.5(5)	20.0(1)	33.3(4)	60.0(3)	71.4(5)	60.0(9)	43.5(10)	31.6(6)	47.4(9)	50.0(5)	38.9(7)	85.7(6)	42.9(3)	71.4(25)
	無回答	8.5(19)	0	0	9.1(1)	20.0(1)	16.7(2)	0	14.3(1)	13.3(2)	17.4(4)	10.5(2)	10.5(2)	10.0(1)	5.6(1)	0	14.3(1)	0
既製弁当	よく利用する	9.8(22)	11.1(2)	0	0	20.0(1)	0	20.0(1)	0	13.3(2)	0	5.3(1)	26.3(5)	10.0(1)	0	14.3(1)	14.3(1)	20.0(7)
	時々利用する	39.3(88)	27.8(5)	30.8(4)	36.4(4)	40.0(2)	33.3(4)	60.0(3)	42.9(3)	53.4(8)	47.8(11)	57.9(11)	26.3(5)	20.0(2)	27.8(5)	14.3(1)	42.9(3)	48.6(17)
	利用しない	47.8(107)	61.1(11)	69.2(9)	63.6(7)	40.0(2)	58.3(7)	20.0(1)	57.1(4)	33.3(5)	39.1(9)	36.8(7)	36.8(7)	60.0(6)	72.2(13)	71.4(5)	42.9(3)	31.4(11)
	無回答	3.1(7)	0	0	0	0	8.3(1)	0	0	0	13.0(3)	0	10.5(2)	10.0(1)	0	0	0	0
外食	毎日	3.6(8)	0	0	0	0	0	0	0	0	8.7(2)	5.3(1)	0	0	11.1(2)	0	0	8.6(3)
	よくする	10.3(23)	16.7(3)	7.7(1)	9.1(1)	40.0(2)	0	0	0	6.7(1)	8.7(2)	5.3(1)	31.6(6)	10.0(1)	0	14.3(1)	14.3(1)	8.6(3)
	時々する	62.5(140)	61.1(11)	69.2(9)	63.6(7)	40.0(2)	33.3(4)	80.0(4)	71.4(5)	86.7(13)	52.2(12)	78.9(15)	68.4(13)	50.0(5)	66.7(12)	57.1(4)	57.1(4)	57.1(20)
	ほとんどしない	20.1(45)	22.2(4)	23.1(3)	27.3(3)	20.0(1)	50.0(6)	0	14.3(1)	6.7(1)	21.7(5)	10.5(2)	0	40.0(5)	16.7(3)	28.6(2)	28.6(2)	22.9(8)
	しない	3.1(7)	0	0	0	0	16.7(2)	20.0(1)	14.3(1)	0	4.3(1)	0	0	0	5.6(1)	0	0	2.9(1)
	無回答	0.4(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	0

数字は%、( )は人数

既製食品の利用については，レトルト食品及び缶詰は，いずれの部の学生も時々は利用している。冷凍食品は，利用するものと利用しないものが約半数ずつぐらい存在する。惣菜・既製弁当の利用については，利用しない傾向にある。これらのことから，自炊生活において，比較的簡単な料理でも，自分なりに行なっていることが予想される。

次に利用しない・無回答を除いた者に対して，これらの食品でよく用いるものを尋ねた。そのBest 5をあげてみた。（複数回答）

★レトルト食品（対象人数－155人）
1位　カレー109人（70.3%）
2位　スパゲッティのソース24人（9.0%）
3位　ハンバーグ11人（7.1%）
4位　ミートボール　8人（5.2%）
4位　スープ　8人（5.2%）

★冷凍食品（対象人数－126人）
1位　フライ類（主にコロッケ，ポテト，ハンバーグなど）　97人（77.0%）
2位　ミックスベジタブル29人（23.0%）
3位　コーン14人（11.1%）
4位　グラタン10人（7.9%）
5位　ピザ9人（7.1%）

★缶詰（対象人数－201人）
1位　シーチキン161人（80.1%）
2位　コーン66人（32.8%）
3位　フルーツ59人（29.4%）
4位　ミートソース6人（3.0%）
5位　小豆5人（2.5%）

★惣菜（対象人数－91人）
1位　フライ類(主にコロッケ，唐揚げなど)　29人（31.9%）
2位　煮豆18人（19.8%）
3位　サラダ17人（18.7%）
4位　漬物9人（7.3%）
4位　煮物9人（7.3%）

★既製弁当（対象人数－110人）
1位　おにぎり48人（43.6%）
2位　弁当（コンビニエンスストアーで売られているのが主。）
（のり弁当，唐揚げ弁当，ハンバーグ弁当，幕の内弁当など）
3位　すし13人（11.8%）
4位　サンドイッチ8人（7.3%）
5位　焼きそば7人（6.4%）

★その他
1位　インスタントラーメン10人
2位　カップラーメン4人
3位　ハンバーガー3人

レトルト食品では，全体のほぼ半数がカレーを利用している。冷凍食品では，フライ類が，缶詰では，シーチキンが70%を越えるものによって利用されており，人気のある食品だといえる。缶詰のシーチキン・コーンなどは料理において様々な使い道があるので，よく利用されるのだと思われる。惣菜は，利用しているもの自体が少ないのだが，主にフライ類が利用されている。既製弁当は，全体の半数が利用しているが，おにぎりや種々なおかずが，ある程度バランス良く入った（不足している栄養素もあるが…）弁当に特に人気があるようだ。

外食については，体操部(ほとんどしない66.7%）を除いては，いずれの部も“よくする”，“時々する”が多くを占めている。“毎日”という学生もわずかではあるがいる。学生のほとんどが外食をしたことがあることに注目したい。また，“しない”と答えた以外のものに対して，いつよく外食をするか，を尋ねたところ，

★朝食——　1人（0.5%）
★昼食——82人（37.2%）
★夕食——133人（61.3%）
★無回答—　1人（0.5%）
（対象人数—217人）

という結果がで，昼食・夕食に多く外食をしていることがわかった。夕食に多く外食をするというのは，おそらくクラブをした後で，自炊をするのが困難なためであることも考えられる。外食においてよく食べるものの上位をあげると，

1位　定食(ハンバーグ，唐揚げ，フライ類，焼肉，日替わり定食など）　217人（100%）
2位　スパゲッティ42人（19.4%）
3位　ピラフ34人（15.7%）

4位　中華料理32人（14.7%）
5位　どんぶり物18人（8.3%）
6位　カレーライス14人（6.5%）
7位　ファーストフード11人（5.1%）
8位　うどん10人（4.6%）
（対象人数—217人…複数回答）

であり，単品で炭水化物に偏った食事ではなく，みそ汁あるいはスープやサラダ等が付いてくる，ある程度栄養のバランスのとれた定食を全員が利用しているのは望ましいことだといえる。しかし，定食の場合でも不足しがちなもの，特に，野菜類や乳製品，大豆･豆製品，海草類，果物等は，その時の食事やその日の他の食生活において補い，主に一日を単位として栄養のバランスを考えるとよいと思う。定食をはじめピラフやどんぶり物などごはん類を好んで食べていることも日本人らしくしかも運動を行なっているものにとってはよいことだと思う。また，ファーストフードやうどん等は昼食によく用いられているのではないかと思われる。

5．間食について

間食の摂取状況を表6に示した。

総体的にみて間食を“毎日する”“よくする”“時々する”を合わせて81%のものがしており，間食が一日の栄養摂取において重要な役割を果たしていると考えられる。激しい運動を行なっているため，3食の食事のみでは，十分なエネルギーが補えないと考えられる。食べる時間は夕食後が最も多く，次いで授業の合間に食べている。夕食後に食べたものは，ほとんど使われず，皮下脂肪になりやすいと言われる。体重を減らしたいと思っているものが多数おり，そのためには間食をしないことが第一条件だと考えているのに，現実においては，それとは相反する行動をとっているのである。間食の種類としては，アンケートでは19種類あげたのだが，

ーどんな物をよく食べるか？(複数回答可)
（　）スナック菓子
（　）アイスクリーム
（　）し好飲料
（　）キャンデー
（　）チョコレート・チョコレート菓子
（　）ケーキ類
（　）クッキー類

表6　間食の摂取状況

		全体 (n=224)	短距離 (n=18)	中長距離 (n=13)	跳躍 (n=11)	混成 (n=5)	体操 (n=12)	新体操 (n=5)	水泳 (n=7)	バスケットボール (n=15)	バレーボール (n=23)	ハンドボール (n=19)	ソフトボール (n=19)	卓球 (n=10)	陸上ホッケー (n=18)	バドミントン (n=7)	フェンシング (n=7)	剣道 (n=35)
食べる頻度	毎日	8.5(19)	5.6(1)	0	0	0	16.7(2)	20.0(1)	14.3(1)	6.7(1)	13.0(3)	.5.3(1)	10.5(2)	20.0(2)	16.7(3)	0	0	5.7(2)
	よくする	27.7(62)	16.7(3)	61.5(8)	45.5(5)	20.0(1)	16.7(2)	0	28.6(2)	33.3(5)	39.1(9)	26.3(5)	15.8(3)	20.0(2)	44.4(8)	14.3(1)	0	25.8(9)
	時々する	45.5(102)	61.1(11)	15.4(2)	36.4(4)	40.0(2)	41.7(5)	60.0(3)	57.1(4)	53.4(8)	34.8(8)	42.1(8)	52.2(12)	50.0(5)	22.2(4)	71.4(5)	100 (7)	40.0(14)
	ほとんどしない	14.7(33)	16.7(3)	23.1(3)	9.1(1)	40.0(2)	25.0(3)	0	0	6.7(1)	8.7(2)	26.3(5)	10.5(2)	0	16.7(3)	28.6(2)	0	17.1(6)
	しない	3.1(7)	0	0	9.1(1)	0	0	20.0(1)	0	0	0	0	0	10.0(1)	0	0	0	11.4(4)
	無回答	0.4(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	0
食べる時（対象人数217名複数回答）	登校時	0.5(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	0
	授業の合間(午前)	20.3(44)	27.8(5)	46.2(6)	18.2(2)	20.0(1)	41.7(5)	40.0(2)	14.3(1)	40.0(6)	13.0(3)	5.3(1)	5.3(1)	60.0(6)	11.1(2)	0	0	8.6(3)
	授業の合間(午後)	37.3(81)	38.9(7)	38.5(5)	45.5(5)	20.0(1)	41.7(5)	40.0(2)	28.6(2)	26.7(4)	39.1(9)	52.6(10)	42.1(8)	50.0(5)	16.7(3)	42.9(3)	14.3(1)	31.4(11)
	クラブ前	25.8(56)	5.6(1)	0	9.1(1)	0	16.7(2)	40.0(2)	28.6(2)	46.6(7)	56.5(13)	42.1(8)	47.4(9)	30.0(3)	0	0	28.6(2)	17.1(6)
	クラブ後(夕食前)	23.0(50)	16.7(3)	23.1(3)	9.1(1)	20.0(1)	16.7(2)	20.0(1)	14.3(1)	26.7(4)	26.1(6)	5.3(1)	26.3(5)	0	50.0(9)	14.3(1)	28.6(2)	31.4(11)
	夕食後	47.5(103)	55.6(10)	53.8(7)	63.6(7)	60.0(3)	41.7(5)	40.0(2)	85.7(6)	20.0(3)	30.4(7)	36.8(7)	52.6(10)	20.0(2)	77.8(14)	57.1(14)	42.9(3)	37.1(13)

数字は%、（ ）は人数

(　) プリン，ゼリー類
(　) おまんじゅう類
(　) せんべい類
(　) ハンバーガー
(　) 菓子パン
(　) 牛乳
(　) ヨーグルト
(　) 乳飲料
(　) ドーナツ
(　) サンドイッチ
(　) 既製弁当
(　) 果物
(　) その他（　　）（　　）

1位　アイスクリーム 129 人（59.4%）
2位　チョコレート・チョコレート菓子 99 人（45.6%）
3位　スナック菓子 92 人（42.4%）
3位　果物 92 人（42.4%）
5位　ヨーグルト 77 人（35.5%）
6位　プリン・ゼリー類 76 人（35.0%）
7位　菓子パン 65 人（30.0%）
8位　牛乳 64 人（29.5%）
9位　し好飲料 62 人（28.6%）
10位　クツキー類
（対称人数—227 人複数回答）

が上位にあげられた。アイスクリームやチョコ

表7　それぞれの時期の食事に対する留意事項の有無

		全体 (n=224)	短距離 (n=18)	中長距離 (n=13)	跳躍 (n=11)	混成 (n=5)	体操 (n=12)	新体操 (n=5)	水泳 (n=7)	バスケットボール (n=15)	バレーボール (n=23)	ハンドボール (n=19)	ソフトボール (n=19)	卓球 (n=10)	陸上ホッケー (n=18)	バトミントン (n=7)	フェンシング (n=7)	剣道 (n=35)
試合前	ある	38.4(86)	38.9(7)	69.2(9)	72.7(8)	80.0(4)	50.0(6)	20.0(1)	85.7(6)	46.6(7)	26.1(6)	36.8(7)	15.8(3)	60.0(6)	22.2(4)	28.6(2)	42.9(3)	11.4(4)
	ない	59.8(134)	61.1(11)	23.1(3)	27.3(3)	20.0(1)	41.7(5)	80.0(4)	14.3(1)	53.4(8)	69.6(16)	63.2(12)	84.2(16)	40.0(4)	77.8(14)	71.4(5)	57.1(4)	85.7(30)
	無回答	1.8(4)	0	7.7(1)	0	0	8.3(1)	0	0	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	2.9(1)
試合当日	ある	53.1(119)	61.1(11)	69.2(9)	63.6(7)	80.0(4)	83.3(10)	60.0(3)	71.4(5)	60.0(9)	39.1(9)	73.7(14)	36.8(7)	60.0(6)	27.8(5)	57.1(4)	42.9(3)	37.1(13)
	ない	43.8(98)	33.3(6)	15.4(2)	36.4(4)	20.0(1)	8.3(1)	40.0(2)	28.6(2)	40.0(6)	56.5(13)	21.1(4)	63.2(12)	40.0(4)	72.2(13)	42.9(3)	57.1(4)	60.0(21)
	無回答	3.1(7)	5.6(1)	15.4(2)	0	0	8.3(1)	0	0	0	4.3(1)	5.3(1)	0	0	0	0	0	2.9(1)
試合後	ある	8.0(18)	11.1(2)	7.7(1)	0	20.0(1)	0	0	0	26.7(4)	8.7(2)	10.5(2)	5.3(1)	10.0(1)	5.6(1)	0	28.6(2)	2.9(1)
	ない	88.4(198)	27.8(5)	84.6(11)	100 (11)	80.0(4)	91.7(11)	100 (5)	85.7(6)	73.3(11)	87.0(20)	84.2(16)	94.7(18)	90.0(9)	94.4(17)	100 (7)	71.4(5)	94.2(33)
	無回答	3.6(8)	5.6(1)	7.7(1)	0	0	8.3(1)	0	14.3(1)	0	4.3(1)	10.5(2)	0	0	0	0	0	2.9(1)
トレーニング期	ある	22.3(50)	16.7(3)	53.8(7)	27.3(3)	60.0(3)	16.7(2)	0	42.9(3)	33.3(5)	13.0(3)	21.1(4)	10.5(2)	40.0(4)	16.7(3)	14.3(1)	14.3(1)	17.1(6)
	ない	72.8(163)	77.8(14)	30.8(4)	72.7(8)	40.0(2)	75.0(9)	80.0(4)	42.9(3)	53.4(8)	82.6(19)	73.7(14)	89.5(17)	60.0(6)	83.3(15)	85.7(6)	85.7(6)	80.0(28)
	無回答	4.9(11)	5.6(1)	15.4(2)	0	0	8.3(1)	20.0(1)	14.3(1)	13.3(2)	4.3(1)	5.3(1)	0	0	0	0	0	2.9(1)
休養日	ある	16.1(36)	16.7(3)	23.1(3)	18.2(2)	40.0(2)	25.0(3)	20.0(1)	0	40.0(6)	17.4(4)	21.1(4)	10.5(2)	10.0(1)	11.1(2)	28.6(2)	14.3(1)	0
	ない	79.5(178)	72.2(13)	69.2(9)	72.7(8)	60.0(3)	66.7(8)	80.0(4)	85.7(6)	60.0(9)	78.3(18)	68.4(13)	89.5(17)	90.0(9)	88.9(16)	71.4(5)	85.7(6)	97.1(34)
	無回答	4.5(10)	11.1(2)	7.7(1)	7.7(1)	0	8.3(1)	0	14.3(1)	0	4.3(1)	10.5(2)	0	0	0	0	0	2.9(1)
栄養剤や栄養補助食品の利用について	ある	49.6(111)	44.8(8)	100 (13)	45.5(5)	60.0(3)	58.3(7)	40.0(2)	85.7(6)	86.7(13)	39.1(9)	36.8(7)	42.1(8)	30.0(3)	16.7(3)	42.9(3)	42.9(3)	51.4(18)
	ない	49.6(111)	55.6(10)	0	54.5(6)	40.0(2)	41.7(5)	60.0(3)	14.3(1)	13.3(2)	56.5(13)	63.2(12)	57.9(11)	70.0(7)	83.3(15)	57.1(4)	57.1(4)	48.6(17)
	無回答	0.9(2)	0	0	0	0	0	0	0	6.7(1)	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	0
今後の栄養剤や栄養補助食品の利用について	ある	38.9(87)	50.0(9)	84.6(11)	36.4(4)	40.0(2)	33.3(4)	40.0(2)	42.9(3)	66.7(10)	39.1(9)	47.4(9)	15.8(3)	10.0(1)	16.7(3)	42.9(3)	42.9(3)	31.4(11)
	ない	57.1(128)	50.0(9)	0	63.6(7)	60.0(3)	66.7(8)	60.0(3)	42.9(3)	13.3(2)	52.2(12)	52.6(10)	84.2(16)	90.0(9)	83.3(15)	57.1(4)	57.1(4)	65.7(23)
	無回答	4.0(9)	0	15.4(2)	0	0	0	0	14.3(1)	20.2(3)	8.7(2)	0	0	0	0	0	0	2.9(1)

数字は%、（ ）は人数

レート・チョコレート菓子，スナック菓子などの食品には，肥満や高血圧の原因となる油脂分や塩分，糖分の含量が多い。そのことを理解させ，食べる量や内容を考えることが必要であると思う。しかし，激しい運動を行なっている学生であるから間食自体は，悪いとは思わない。ビタミンの豊富な果物やカルシウム・曽白質等が多く含まれている牛乳やヨーグルト等も比較的積極的に摂られていることにも注目したい。間食はしてはいけないのではなくて，栄養を補給する意味で，質の高い間食をスポーツ選手は取入れるべきであると思う。自己の正しい認識で選択・摂取すべきである。

次に「それぞれの時期の食事について，特に気を付けていることはありますか。」と尋ねた結果が表7である。

“ある”と答えたものに対して具体的にどのように気を付けているか，あげてもらった。それぞれの運動部によって多少差はあるが，特に気を付けている内容は一貫しているので主なものをあげておく。

◎試合前

★3食をしっかり摂る。

★食事の量やバランスに気を付ける。

★ウエイトをBestにもっていくように食事を摂る。

★食べ過ぎ・水分のとり過ぎに気を付ける。

★消火のよいものを食べる。

★胃にもたれるものは避ける。

★2，3日前から炭水化物を中心に摂る。

★炭水化物・ビタミン類を多くとり，曽白質・脂質はあまりとらない。

★肉類の量を減らす。

★油物は避ける。

★甘い物をとる。

★なまものは避ける。

★野菜や果物を多くとる。

★繊維質を含むものを食べる。

（体操部）

★1週間ぐらい前から減量して，試合の前日にカロリーの高い物を食べる。

（水泳部）

★炭酸飲料は飲まない。

（卓球部）

★集中力を高めていくために食べ過ぎず，少し空腹感を感じる程度に食事の量を少なめにする。

◎試合当日

★朝食をしっかり摂る。

★炭水化物中心にとる。

★消化のよいものを食べる。

★胃にもたれるものは避ける。

★甘い物（糖分）をとる。

★食べ過ぎず，適当に食事をとる。（腹八分目）

★カロリーになるものを少量とる。（カロリーメイト・チョコレートなど）

★油の多く使用しているものは避ける。

★水分に気をつかう。

★試合の時間に合せて食事をとる。（消化時間を考慮して）

（体操部）

★朝食を軽くとるだけで，あとは試合が終わるまでほとんど食べない。

（空腹気味のほうがよく動けるから。）

◎試合後

★消化がよく，ある程度カロリーの高いものをとるようにする。

★甘い物をとる。

★野菜・果物を多くとる。

◎トレーニング期

★曽白質を多くとるようにする。

★スタミナがつくもの・エネルギーになるようなものを食べる。

★バランスよく，3食しっかりとる。

★体重の増減に気を付け，食べ過ぎないようにする。

★間食はしない。

★ビタミンCを多くとる。

◎休養日

★食べ過ぎないようにする。

★普段より食事の量を少なめにする。

★低カロリーのものをとる。

★間食はしない。

以上である。試合当日は，全体の半数を越える

ものが何らかの点で気を付けているが，その他の時期は，気を付けていないもののほうが多かった。大量のエネルギーを消耗した試合後に食事に気をつかっていないのは，問題だと思う。スポーツ選手にとっては次のトレーニング・試合に向けての栄養補給は非常に重要だと思われる。運動部別にみると，試合前・当日を通じて気をつかっているのは，陸上部（中長距離・跳躍・混成），体操部，水泳部等である。やはり個人種目であり，またウエイトコントロールが必要な部であるからだろうか。逆にすべての時期で気配りをほとんどしていないのに剣道部があげられる。

このように，それぞれの時期において，その時期における Best な体調づくりのために食事のとり方・栄養面に気を配っている学生もいる。しかし，もっと多くの学生がこれらの時期いや，毎日毎日において，食事のとり方・栄養面に関心をもってほしいものだ。関心をもつことによって，技術・競技成績の向上が望めると思う。

栄養剤や栄養補助食品の利用について（表７）は，全体的にみると，利用している者と利用していない者が半分ずついる。利用している者の具体的な中身は，主に栄養ドリンク・総合ビタミン剤・プロティン・カルシウム・カロリーメイト等が多く，試合時・疲れている時・体の調子が悪い時などによく利用している。今後，利用するかどうかについては，“しない”と答えた者が半数を越えた。

最後に，「自分は疲れやすいか。」自覚症状を尋ねたところ（表８参照），56.3％の学生が疲れやすいと答えた。また，「貧血になったことがあるか。」という問いに対して，約３分の１の学生がなったことがあると答えた。その原因の第一は，食事の偏り・好き椅いがあげられ，その他，不規則な生活・寝不足・甘い物の食べ過ぎ・体質等があげられた。また栄養と練習量のバランスが悪かったとか，練習による疲労の蓄積と答えた者もいた。治すための手段としては，ほぼ全員が食事に気をつけて，レバーやほうれん草など鉄分の多く含む食品や蛋白質をとるために牛乳や卵などを使った料理を多く取り入れている。また，医者からもらった増血剤や鉄剤を利用したり，注射をうちに病院に通ったり，その他，睡眠を十分とるようにしたとか，変な減量をやめたと答えた者もいた。また生理が不順であるものが全体の４分の１を越えていることも問題である。

このように，女性は特に貧血になりやすく，生理不順のものも多くい。その原因が主に食事

表 8　疲労、貧血、生理について

		全体 (n=224)	短距離 (n=18)	中長距離 (n=13)	跳躍 (n=11)	混成 (n=5)	体操 (n=12)	新体操 (n=5)	水泳 (n=7)	バスケットボール (n=15)	バレーボール (n=23)	ハンドボール (n=19)	ソフトボール (n=19)	卓球 (n=10)	陸上ホッケー (n=18)	バトミントン (n=7)	フェンシング (n=7)	剣道 (n=35)
自分は疲れやすいと思いますか。	はい	56.3(126)	66.7(12)	92.3(12)	45.5(5)	80.0(4)	50.0(6)	40.0(2)	57.1(4)	73.3(11)	43.5(10)	52.6(10)	47.4(9)	40.0(4)	27.8(5)	42.9(3)	85.7(6)	65.7(23)
	いいえ	41.5(93)	33.3(6)	7.7(1)	54.5(6)	20.0(1)	41.7(5)	60.0(3)	28.6(2)	26.7(4)	52.2(12)	42.1(18)	52.6(10)	60.0(6)	72.2(13)	57.1(4)	14.3(1)	31.4(11)
	無回答	2.2(5)	0	0	0	0	8.3(1)	0	14.3(1)	0	4.3(1)	5.3(1)	0	0	0	0	0	2.9(1)
貧血になったことはありますか。	はい	35.7(80)	44.4(8)	53.8(7)	45.5(5)	60.0(3)	33.3(4)	20.0(1)	14.3(1)	60.0(9)	30.4(7)	15.8(7)	21.1(4)	50.0(5)	27.8(5)	28.6(2)	42.9(3)	25.8(9)
	いいえ	63.4(142)	55.6(10)	46.2(6)	54.5(6)	40.0(2)	66.7(8)	80.0(4)	85.7(6)	40.0(6)	65.3(15)	78.9(15)	78.9(15)	50.0(5)	72.2(13)	71.4(5)	57.1(4)	74.2(26)
	無回答	0.9(2)	0	0	0	0	0	0	0	0	4.3(1)	5.3(1)	0	0	0	0	0	0
生理は順調にありますか。	ある	63.4(142)	66.7(12)	61.5(8)	81.8(9)	40.0(2)	66.7(8)	60.0(3)	85.7(6)	53.4(8)	69.6(16)	42.1(8)	57.9(11)	70.0(7)	83.3(15)	85.7(6)	42.9(3)	57.2(20)
	不順	27.2(61)	27.8(5)	30.8(4)	9.1(1)	60.0(3)	16.7(2)	20.0(1)	14.3(1)	40.0(6)	21.7(5)	36.8(7)	21.1(4)	30.0(3)	11.1(2)	14.3(1)	42.9(3)	37.1(13)
	初潮はあったが途中でなくなった	0.9(2)	0	0	0	0	8.3(1)	0	0	0	4.3(1)	0	0	0	0	0	0	0
	ない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	無回答	8.5(19)	5.6(1)	7.7(1)	9.1(1)	0	8.3(1)	20.0(1)	0	6.7(1)	4.3(1)	21.1(4)	21.1(4)	0	5.6(1)	0	14.3(1)	5.7(2)

数字は％、（ ）は人数

やへたに減量したためであることが明らかである。自炊生活でかつ激しい運動をしている女子スポーツ選手は，食生活に十分気を配る必要がある。特に，練習量にみあった栄養を補うことが，健康な身体を維持するためにも，技術・競技成績を向上させる上でも重要なことである。

Ⅳ　ま　と　め

以上，女子スポーツ選手の日常生活と食事について学生を対象に調査し，その結果を全体としてあるいは各部別に考察してきた。アンケートのいちばん最後にその調査期間中の1週間の食事内容を具体的に書いてもらった。(朝食•昼食・夕食・間食)　それをみると，これが毎日激しいスポーツを行っている女子学生スポーツ選手の食生活か！と思うぐらい驚くほどひどいものであった。朝食抜きはごく当り前で，3食中2食を食べずに残りの1食も果物のみというのもあった。また朝•昼抜きで，夕食がP.M 6:00とP.M11:00の2回とられていたり，とても不規則であった。中身も合宿所で食事のある部のものは，比較的バランスがとられていた（夕食…ただし，私からみると，量的にも質的にも必ずしもよいとはいいきれないが…）が，朝・昼食は，大変いい加減なものであった。その他の部において，自炊生活ということもあって，さらにひどく，お菓子が食事代わりであったり，コーヒーや紅茶のみが食事であったりするものもいた。3食中1食のみが豪華で，他の2食が大変貧弱な中身のものもいた。外食やファーストフードの利用，既製弁当などの利用も多かった。3食きちっと摂っているものはほんのわぞかで全体の3分の1満たないほどだった。

このような実態とアンケートの結果をみて，スポーツ選手として，食事に対する基本的な意識・認識をもっていても，食べる段階でそれと一致した行動が全くとられていないことが明らかになった。スポーツ選手にとって栄養を十分に摂ることが，安心してトレーニングし，技術•競技成績の向上を目指すための基本的な条件となると思う。栄養を摂るということは，何も特別なことをするわけではなく，基本となるのはやはり，朝・昼・晩の食事である。三度の食事をいかに摂るかということである。当然のことであるが，1食抜くということは，栄養摂取のうえではマイナス要素が大きいと考えられる。まずは朝食をしっかり摂るということが重要である。この「朝食」こそ，スポーツ選手の食事を合理的に考えていくとき，改善すべき最大のキーとなるのではないかと思われる。朝食をいかに摂るかが，スポーツ選手の食生活改善の第一歩となると考える。私が，なぜ朝食がこんなに大きな意味をもつと考えたかというと，

①朝食を抜くか，またはコーヒーとトーストなどの軽食にすることで，昼食や夕食が負担する栄養摂取の役割がより大きくなる。スポーツ選手の場合，栄養所要量はスポーツをしていない人に比べて大きいので，なおさら昼食と夕食の負担は大きくなる。

②昼と夜に集中した1日2食の食事は太りやすい食事の摂り方だといえる。また，昼食は外食という形が多いだろうが，ここで朝食の分も併せて十分な栄養（特に蛋白質やビタミン，ミネラルなど）を摂ることは実際にはなかなか難しい。

③夕食に集中した形で炭水化物や脂質などを摂ると，それらは体脂肪になりやすい，つまり太りやすい。また，蛋白質や微量栄養素（ビタミンやミネラル）を1食中心に摂ることは難しい。

④栄養のバランスを考えた朝食を摂ることで上記の①〜③の状態を改善できるばかりでなく，1日の食生活のリズムができる。朝食をしっかり食べることで，昼食・夕食も含めて，食事に対する意識が変わってくるのではないかと思う。

以上のほかにも朝食が大切な理由は，考えられるだろうが，主に上記の4項目を中心に考えた。

ところで，スポーツ選手にとっては，調整期には調整期の，試合期には試合期の，トレーニング期にはトレーニング期の栄養摂取の仕方がある。つまり，運動量の多いときと少ないときとでは，当然栄養所要量がちがうので，運動量

に応じた食事の管理が必要となるわけである。また，貧血気味だったり，減量が必要なら，なおさら食事に気を配らなければならない。特に女子選手の場合，鉄不足による貧血に陥りやすく，運動能力にも影響が現われやすい。できれば定期的に血液検査を受け，貧血かどうか確めておくとよいと思う。ヘモグロビンが10 g/dl未満だと競技力（特に持久力競技）に影響がでてくるといわれている。私も年に1～2回の割でで貧血になってしまう。おそらく練習量と栄養の摂取のバランスがとれていないからだろうと思う。私は，長距離を専門としているが，貧血になると，顕著に記録がおちる。そして食事に対する自己管理の未熟さを痛感する。今回のアンケートにおいて，自炊生活をしている女子学生スポーツ選手の自己管理能力のなさをはっきりと示した。自炊生活をしている今回対象とした女子学生スポーツ選手は，食べるものを自分の意志で選択・摂取するわけだから，技術・競技成績の向上を目指すためには，食べることへの正しい知識をもち，実際に実行していく努力を一日足りとも怠ってはいけないと強く感じた。

自分だけでは解決できない食事に関する問題は，コーチや先輩，友人，両親，栄養士さんなどにアドバイスを求めるのも一つの手段ではないか。

最後になりましたが，本稿を記すにあたり，アンケート調査に協力して下さった中京大学の13の女子運動部員224名の方々に深く感謝致します。

参考文献

1）栄養と料理　女子栄養大学出版部　1988年1月1日発行

2）栄養と料理　女子栄養大学出版部　1988年10月1日発行

3）月刊陸上競技　講談社　1988年

4）食べ物の健康学　小池　五郎著　大修館書店　1986年4月20日発行

5）やさしい栄養学　小池　五郎著・児玉桂三著　女子栄養大学出版部　1970年7月2日発行