

## サッカーアルビレックス新潟ユースへの栄養サポート

新潟医療福祉大学 健康栄養学科

桑原 友和, 佐久間 南, 立川 八重子, 渡部 久美子

### 1 目的

スポーツ選手が自らの競技能力を高めるためには、スポーツ特性やトレーニング内容に合わせた体型管理と食事管理が必要である。特に15~18歳のユース世代は身体的にも精神的にも成長途中の段階であり、この段階での食事や栄養に対する知識の向上は適正な食習慣獲得につながり、以後の競技生活に大きく関わってくると考えられる。

そこで、本研究ではサッカーアルビレックス新潟ユースチームに所属する選手を対象に食生活についての意識調査および食事調査を行った。さらに、選手自身が自発的に適正な食習慣を獲得し、自己管理ができるよう、サポートを行った。

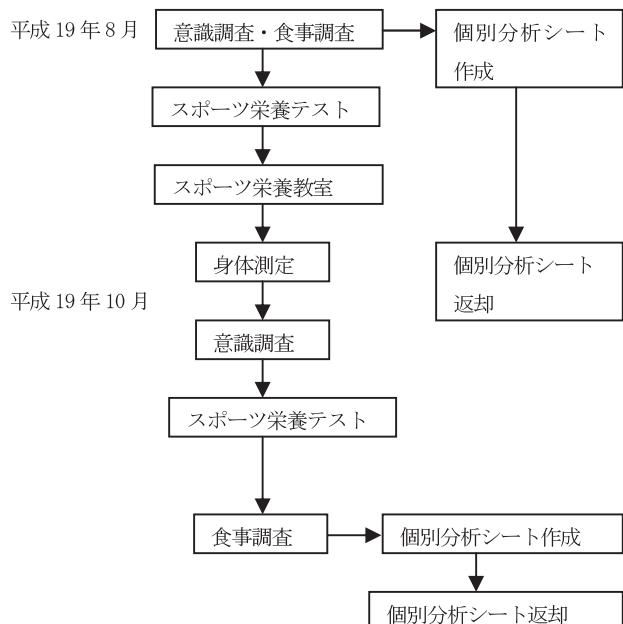
### 2 対象

サッカーアルビレックス新潟のユース選手31名(15~18歳、平均年齢17歳)。

### 3 方法

#### (1)スケジュール

まず、意識調査、食事調査を行い、それを元に作成した個別分析シートおよびスポーツ栄養教室により栄養サポートを行った。実施スケジュールを図1に示す。



#### (2)意識調査

対象者のスケジュールをトレーニング期、試合期(試合前日・当日)、休養期の3つに分け、それぞれの期間で摂取している食事、間食、サプリメント、飲料の項目について気をつけるとよいと思うこと、実際に気をつけていることをアンケート形式により調べた。

#### (3)食事調査

自宅生の場合、試合前日と当日を含む5日間の食事について秤量法にて調べた。寮生の場合、寮で提供されている食事の献立を入手し、米飯のみ秤量法にて調べた。間食については摂取した内容だけでなく、摂取した時間や理由も記入してもらった。栄養計算には献立プロットライト五訂増補及び調理のためのベーシックデータ増補版を使用した。

#### (4)個別分析シート

食事調査及び身体データを元に選手ごとにエネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物、Ca、Fe、VB<sub>1</sub>、VCの実際の摂取量と目標量とを比較した図表を作成した。食事の量や栄養素の偏り、不足が見られた選手に対しては、間食を上手く利用して補うようアドバイスを加えた。

#### (5)スポーツ栄養教室

スポーツ栄養教室は、トレーニング期、試合前日、試合当日に意識して摂りたい栄養素や食品の紹介、間食の摂取タイミングや選び方の提案、休養期の食事の注意点について行った。教室に先立ち、知識を確認するためのテストを行った。

#### (6)栄養サポートの効果の検証

栄養教室や個別分析シートの効果を調べるために、2ヵ月後に再度、栄養テスト、食事調査を行った。食事調査の結果は再度分析シートを作成し、選手に返却した。

### 4 結果および考察

意識調査では、スポーツ栄養教室前では「残さず食べる」「たくさん食べる」などの抽象的な回答が多く見られたが、教室後では「ビタミンCをたくさん摂る」「練習後に牛乳を摂る」など具体的な栄養素や食品名が挙げられていた。また「練習後30分以内に食事を摂る」という食事タイミングに対する回答も増えた。食事調査では、サポート前に不足していたエネルギー、炭水化物、ビタミンCの摂取量が増加した。集団での栄養教室に加え、個別分析シートを用いて、食品名や摂取タイミングを挙げながら個々の選手に対応した具体的なアドバイスをしたことで、選手自身の食事の摂取の仕方に改善が見られた。

### 5 まとめ

今回、栄養サポートを行ったことで、選手の意識や知識、行動に変化が見られた。集団教育と同時に、個人に目を向いた栄養サポートの重要性が示唆された。個人に対応したサポートは時間やコスト、労力がかかるため、実施することは容易ではない。しかし、栄養士がスポーツの現場に介入することは、適正な食習慣獲得のきっかけになり、競技力向上につながる。