

(課程博士)

論文要旨

所属:	総合生活 研究科	総合生活 専攻	博士後期 課程
学籍番号:	1842201	申請学位(専攻分野):	博士 (学術)
学生氏名:	永澤 貴昭	指導教員名:	柳澤 幸江

論文題目	大学生アスリートの栄養アセスメント法に関する研究
------	--------------------------

概要 (1600 字程度)

【背景と目的】

アスリートの競技力向上において、適切な栄養管理は不可欠であるが、大学生アスリートは、親元からの自立に伴う生活環境の変化、経済的制約や学業との両立などから、食習慣が乱れやすく、エネルギーや栄養素の不足に陥りやすい。それにもかかわらず、トップレベルの一部のチームを除いて、多くの大学スポーツ現場では栄養の専門家が不在であり、選手自身による自己管理が求められている。しかし、既存の栄養アセスメント項目は、侵襲性や費用などの負担が大きく、日常的なセルフチェックとして活用することは困難である。

そこで本研究は、栄養サポートスタッフが不在の環境においても、大学生アスリート自身が簡便に食習慣とコンディションを把握・管理できる実践的な栄養アセスメントが行えるセルフチェックシートの構築を目的とした。具体的には、10 食品群の摂取頻度を用いた簡易食事バランス評価得点、主観的コンディション指標（不定愁訴、Hooper Score）の有用性を検証し、これらと客観的な栄養素摂取量や具体的な食行動との関連を多角的に検討した。

【方法と結果】

本論文は、以下の段階的な検討により構成されている。

II 章では、女子大学生アスリートを対象に、生化学的指標と主観的指標の有用性を検討した。血中ビタミン濃度は、栄養素摂取量が不足であっても、基準値内に維持されており、潜在的な欠乏の評価には限界があった。一方、「口内炎が起きやすい」、「疲れが取れない」といった症状や不定愁訴は、栄養素摂取量の不足を反映しており、コンディション評価のシグナルとして有用である可能性が示された。

III 章では、男子大学生アスリートを対象に、10 種類の食品群摂取頻度を得点化した簡易食事バランス評価得点と、詳細な食事記録法による栄養素摂取量との関連を検討した。その結果、本評価得点は、たんぱく質、カルシウム、鉄やビタミン群などの摂取量と有意な正の相関を示した。これにより、食品群の摂取頻度を確認する簡易な手法が、栄養摂取量の良否をスクリーニングする指標として有用である可能性が示唆された。

IV 章では、この評価法を大学男子ラグビー選手のセルフチェックに応用し、具体的な食行動との関

(課程博士)

連を調査した。セルフチェックによる評価得点が高い群は、低い群と比較して、朝食の摂取頻度や品数が多く、補食を活用している割合が有意に高かった。これにより、選手自身のセルフチェックによる得点が、実際の具体的な食習慣を反映している可能性が示された。

V章およびVI章では、大学男子ハンドボール選手を対象に、主観的コンディション、簡易食事バランス評価得点、客観的な栄養素摂取量の相互関係を統合的に解析した。その結果、エネルギーや栄養素摂取量が不足している選手ほど、主観的コンディションが不良（Hooper Score 高値と多い不定愁訴の訴え）であった。さらに、簡易食事バランス評価得点は、複数の栄養素摂取量と正の相関を示すと同時に、Hooper Score と有意な負の相関を示した。すなわち、簡易食事バランス評価得点が高い選手は栄養状態が良く、主観的コンディションも良好であることが示された。

【結論】

本研究は、専門家による栄養アセスメントが困難な大学スポーツ現場において、大学生アスリートが自律的にコンディション管理を行うための実践的なセルフチェックシートを構築した。

本研究により、簡易食事バランス評価得点と不定愁訴などの主観的指標が、客観的な栄養不足を反映する有効な項目である可能性が示唆された。これにより、選手は「なんとなく調子が悪い」という主観的な感覚を、「食事バランス得点の低下」という食習慣の課題と結びつけて理解し、「朝食や補食の改善」という具体的な行動変容へ繋げることが可能となり得る。本博士論文が提示したセルフチェックシートによる栄養アセスメント法は、選手の栄養リテラシーを高め、主体的な自己管理を促進するものであり、専門家不在の環境下における選手のコンディション管理とパフォーマンス向上に寄与するものと考えられる。