

女子ジュニア新体操選手の食生活の実態と 保護者の食に関する意識調査

Dietary Habits among Female Junior Rhythmic Gymnasts Surveys and Attitudes of
Parents to Eat

次世代教育学部こども発達学科

趙 秋華

Cho Chuhwa

Department of Child Development

Faculty of Education for Future Generations

食事はヒトの心身の発達を促す原動力となる重要な役割であり、健康の維持・増進、生活習慣病の予防には、望ましい食生活の実践が重要な要素のひとつである。本調査では、女子ジュニア新体操選手の親を対象に、食事摂取頻度と食に関する意識について基礎資料を得ることを目的とした。その結果、本調査の対象となった女子ジュニア新体操選手の食欲は、90%の者は食欲があると思うと回答したが、ローレル指数では、29%がやせぎみ、6%はやせであった。また、朝食の食事摂取状況は概ね良好であったが、夕食では、45%の女子ジュニア新体操選手は夕食時刻が決まっていないことが明らかとなった。審美系競技のジュニアアスリートやその保護者においては肥満ではなく、痩せに関する対策や指導が必要があり、成長期年代において、正しい生活習慣と十分なエネルギー及び栄養素摂取のできる食習慣を身に付ける必要がある。

キーワード：ジュニア、新体操選手、保護者、食事、意識

I. 背景

食事はヒトの心身の発達を促す原動力となる重要な役割であり、健康の維持・増進、生活習慣病の予防には、望ましい食生活の実践が重要な要素のひとつである。人が生きていくための基本とも言える体力をつけるには、「食事」「運動」「睡眠」のバランスが重要である。文部科学省では、体力の向上に資する子どもの生活習慣の改善は、「よく食べ、よく動き、よく眠る“健康3原則”」をあげている（文部科学省、2004）。

今日、ヒトの食生活は科学と技術の発展に伴い変化し、社会における食に対する情報の多様化やコンビニエンスストア、ファミリーレストランなどの普及により、「好きな時に好きなものを好きなだけ食べられる」という「食の氾濫」が起こり、生活習慣病を始めとする肥満、痩せの増加だけでなく、栄養バランスを取れずに現代型栄養失調に影響を与え、社会的問題を引き起こしている。向井ら（2018）は、小学6年生から痩せたいという希望があることを明らかにしており、森ら（2003）は、女子小中学生の12.1%が摂食障害の可

能性があるとの報告をしている。近年痩身であることが良いという認識が強く根付いており、太っていることは、不健全である、あるいは自己管理ができていないといったマイナスの印象が強くなっている。

アスリートの減量のタイミングは種目によって異なり、体重階級制であるレスリング競技では、試合に向けて短期的な急速減量を行なうことが多いが（久木留ら、2007）、表現力や見た目の美しい体型等の印象が採点にとって有利となる審美系競技の選手では、理想の体型を目指して減量をほぼ日常的に行なっていることが多い（小清水、2008）。石崎ら（2014）によると、女子新体操選手の現場の指導者は体脂肪率17%以上であると太って見えるとしている。また、61名の指導者にアンケート調査を行ったところ、準備期と試合期において約70%の指導者が選手の体重を制限し、移行期では約60%の指導者が体重制限をしていることが明らかとなっている。しかし、選手の食事の把握については、準備期と移行期で約30%、試合期では45%と前述した体重に比べて低い値を示している。本来身体を作るためには食事の量や質に着目する必要があるが、こ

のように指導者は体重ばかりを気にする傾向にある。

Thompsonら（1995）によると、もともと痩せ気味の選手では、ダイエットはさらなる減量に貢献しないことを示唆している。減量の問題点は食事制限をすることにより、健康障害を引き起こすことである。新体操選手はジュニア時代から「体重」という言葉と長く付き合った結果、減量の主は食事となり、「重さ」を気にして軽い食べ物を選んでしまう傾向があるとされている（石崎ら、2006）。子どもにとって食事は健全な心身の発達・発育に影響し、味覚や食嗜好の基盤となるもので、それ故にこの時期の食育は生涯にわたる健康づくりの基礎となる極めて重要なものである。

そこで本調査では、女子ジュニア新体操選手の親を対象に、食事摂取頻度と食に関する意識について基礎資料を得ることを目的とした。成長期年代において、正しい生活習慣と十分なエネルギー及び栄養素摂取のできる食習慣を身に付けることが、健康的なからだと将来のアスリートとしてのからだをつくることになる。

Ⅱ. 方法

1. 対象者および調査方法

2020年1月に、同意が得られた〇県の3つの新体操クラブに通う女子ジュニア新体操選手（ 9.6 ± 2.4 歳）70名の保護者を対象とした。クラブごとにクラブ責任者が無記名自記式質問用紙を配布・回収する方法で調査を実施した。調査票の表紙に、調査の趣旨、個人情報保護の保護、回答は自由意思であり拒否や中断が可能であることを明記し、調査票の提出により調査協力への同意とみなすことについて説明をした。

2. 調査項目

調査方法は、アンケート調査を実施し、留置法による自記式で行った。

調査項目は、「年齢」、「身体的特徴（身長・体重）」、「食欲の有無」、「子どもの食事状況」、「食で大切にしていること」、「お弁当作りで大切にしていること」とした。

「身体的特徴」は自己申告とした。

「食欲の有無」は、保護者から見た子どもの食欲の有無について、「子どもの食欲はある方だと思いますか」の質問文に対して、「はい」、「いいえ」の選択肢を設けた。

「子どもの食事状況」では、「食事時刻」、「摂取頻

度」、「共食状況」朝食と夕食のそれぞれについて、回答するようにした。「食事時刻」が決まっている場合のみその時刻を記入するようにした。

「食で大切にしていること」では、「栄養バランス」、「三食食べること」、「楽しく食べること」、「子どもと一緒に食べること」、「手作り」、「旬の食材を使う」、「地元の食材を使う」、「食事のマナー」、「添加物を控える」、「その他」の10項目のうち大切にしていること上位3つを選択するようにし、「その他」を選択した場合には記述するようにした。

「お弁当作りで大切にしていること」では、「栄養バランス」、「好きなものを入れる」、「嫌いなものを入れる」、「嫌いなものは入れない」、「子どもの要望」、「衛生面」、「彩り」、「食べやすさ」、「旬の食材を使う」、「品数」、「子どもの味付け」、「行事食」、「その他」の11項目のうち大切にしていること上位3つを選択するようにし、「その他」を選択した場合には記述するようにした。

3. 分析方法

回収した70部のうち、記入漏れのない69部を分析対象とした。統計処理にはエクセル統計2019を用い、数値は全て平均値と標準偏差で示した。ローレル指数は身長と体重から算出した。共食状況については、家族のうちだれか1人と食べている場合には共食とし、1人で食べている場合は孤食とした。

Ⅲ. 結果

1. 身体組成

調査対象となる子どもの身長は 133.4 ± 14.3 cm、体重は 29.4 ± 8.1 kgであった（表1）。

表1 対象者の身体組成

身長(cm)	133.9 ± 14.2
体重(kg)	29.5 ± 8.1
n=69	

令和元年度学校保健統計の9歳女児も133.4cmと同じ値であった（文科省、2020）。体重において、令和元年度学校保健統計の9歳女児では、30kgと同程度である。

ローレル指数は58%が正常であり、29%がやせぎみ、6%はやせ、4%は肥満ぎみであった（図1）。

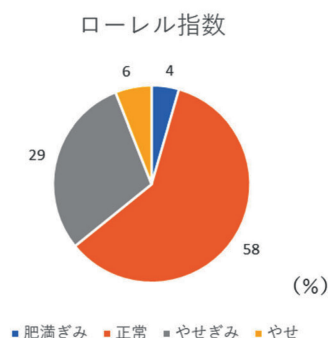


図1 ローレル指数

2. 食欲の有無

食欲の有無に関しては、「食欲があると思いますか?」という問いに対して、90%の者が「はい」と回答し、「いいえ」と回答した者は10%であった(図2)。

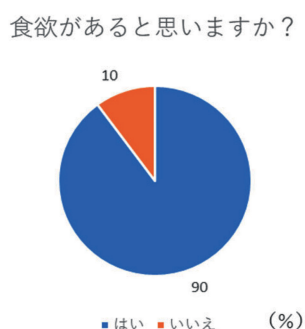


図2 食欲の有無

3. 子どもの食事状況

1) 朝食

「朝食の食事時刻が決まっていますか?」という質問に対して99%は「はい」と回答し、1%は「いいえ」と回答した(図3)。食事時刻は7:00と回答した者が最も多く52名であった。最も早い時刻の者は6:00で3名おり、最も遅い者は8:00であった(図4)。

朝食摂取頻度は97%が「毎日食べる」と回答し、3%が「ほとんど毎日食べる」と回答した(図5)。朝食時共食をしている者は94%であり、6%は孤食であった(図6)。

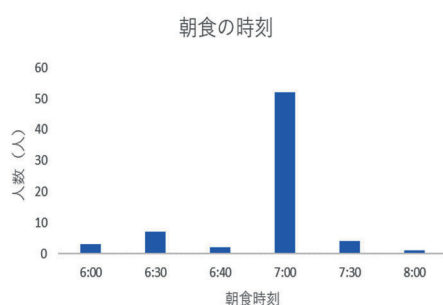


図4 朝食の時刻

2) 夕食

「夕食の時刻が決まっていますか?」という質問には、「はい」が55%であり、「いいえ」が45%であった(図7)。食事時刻は19:00と回答した者が17名と最も多く、一番早い時刻の者は17:00で3名おり、最も遅い者は21:30であった(図8)。

夕食摂取頻度は100%の者が「毎日食べる」と回答し、回答したすべての対象者が共食であった(図9, 10)。

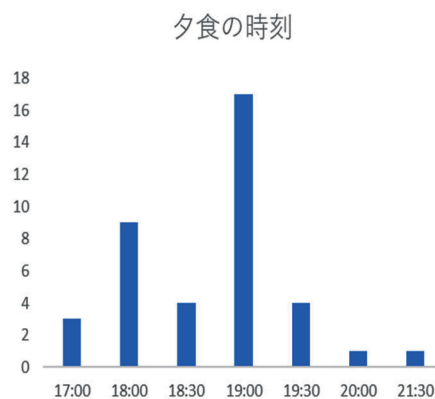


図8 夕食の時刻

4. 食に関する意識調査

1) 食で大切にしていること

食で大切にしていることに関する項目では、10項目の選択肢から、重要であると考えるものを上位3つ選択する形式とした。そのうち1つは「その他」を設定し、自由記述欄を設けた。

最も多い回答は「栄養バランス」であり、次に「三食食べること」、「子どもと一緒に食べること」となった(図11)。

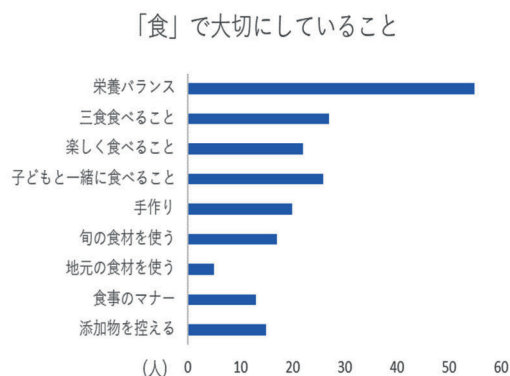


図11 「食で大切にしていること」

2) お弁当作りで大切にしていること

お弁当作りで大切にしていることに関する項目では、11項目の選択肢から、重要であると考えるものの

上位3つを選択する形式とした。そのうち1つは「その他」を設定し、自由記述欄を設けた。

最も多い回答は「彩り」であり、次に「栄養バランス」、「好きなものを入れる」となった。「その他」を選択した者は2名であり「冷食（冷凍食品）を使わない」、「いつも同じにならない」と記述した（図12）。

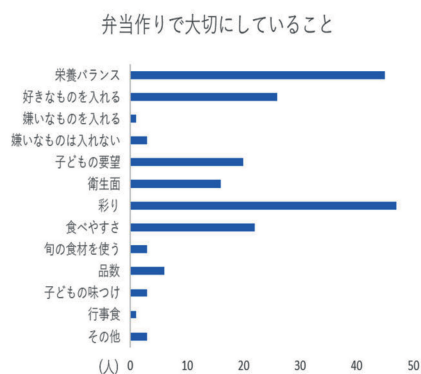


図12 「弁当作りで大切にしていること」

IV. 考察およびまとめ

本調査では、女子ジュニア新体操選手の親を対象に、食事摂取頻度と食に関する意識について基礎資料を得ることを目的とし調査した。

本調査において、対象となる女子ジュニア新体操選手の身体組成の平均値は、令和元年度学校保健統計と差がなかった。ローレル指数が正常であった者は約6割であり、3割強はやせぎみ、あるいはやせであった。しかし、90%の保護者は食欲があると回答しており、保護者が食欲があると判断していても、食欲に対して食事摂取量が適正でない可能性がある。対象となったジュニアアスリートは全て女兒であることから、早期に適切な食事指導を行うことが、今後の女性アスリートの栄養上の課題の解決につながると考える。西沢ら（1997）は小学生を対象とした体形認識の研究において、小学校低学年から痩せ願望が既に存在していることを明らかにしている。足立ら（2007）は、肥満と痩せの子どもが増加傾向にあることを「肥満と痩せの二極化」と述べている。科学の進歩にとってもなった生活の簡便化により、身体活動量が低下し、小児肥満は社会的な問題として学校や家庭において対策が講じられている。審美系競技のジュニアアスリートやその保護者においては肥満ではなく、痩せに関する対策や指導が必要である。

子どもの食事状況では、99%が朝食の時刻が決まっていると回答している一方で、夕食の時刻が決まって

いる者は55%となった。近年、子どもの朝食欠食が問題となっており、朝食を欠食する小学生の割合は、2018年度は5.5%であり中学生では、8%と増加傾向にあるが、本調査対象者は100%が「毎日食べる」あるいは「ほとんど毎日食べる」と回答した（農林水産省、2019）。主食・主菜・副菜のそろった朝食を摂っている者は3割を満たないという報告があるため（日本学校保健会2017）、この朝食の内容に着目する必要がある。本調査では練習時間や練習の頻度の調査を行っていないが、ジュニアアスリートは、平日の夕方に練習をしている者が多く、練習の有無によって食事時刻が決まっていなかったことが考えられる。

夕食ではすべての対象者で共食をしていたが、朝食では6%が孤食であった。共食者との食事は喫食者の笑顔の生起数を有意に増加させ、ストレスの軽減となることが明らかになっている（定金、2010）。食事は栄養摂取だけでなく、子どもにとっては心身の発達に影響を与えるため、食事をする際は、食事環境の設定も重要であるといえる。

食に関する意識調査では、「食で大切にしていること」で最も多い回答は「栄養バランス」であった。本調査では、食事記録を取っていないため、この意識と実際の食事を比較することは不可能である。この「栄養バランス」の実態を明らかにしていく必要がある。そうすることで、女子ジュニアアスリートでのやせが防止できると考える。

また、お弁当作りで大切にしていることでは「彩り」が最も多い回答となった。「味」「おいしさ」は、味覚だけでなく嗅覚、視覚、触覚、聴覚といった感覚が働いて決定される（佐久間、2018）。その中でも視覚が果たす役割は大きく、「最初の味覚はたいてい視覚から生じる。」と言われている（Imram, 1999）。彩り野菜の増加は食欲を増進させる効果が明らかとなっている。家で食べることのないお弁当において、彩りを大切にすることは、食欲に影響を与えるといえる。

本調査の対象となった女子ジュニア新体操選手の朝食の食事摂取は概ね良好であったが、夕食では、時刻が決まっている者は55%となり、45%の女子ジュニア新体操選手は夕食時刻が決まっていなかったことが明らかとなった。また、食に関する意識では、栄養バランス、彩りを大切にしているという回答が最も多かったが、食事内容については明らかとなっていないため、今後調査する必要がある。

引用・参考文献

- 1) 足立稔, 安東良, 前田潔 (2007) 肥形態と体組成を組み合わせて評価した肥満・やせ分類による中学生の体力についての検討, 岡山大学教育学部研究集録 (134), 75-84
- 2) Imram. N.. (1999) The role of visual cues in consumer perception and acceptance of a food product. *Nutrition and Food Science*, 99(5), 224-228
- 3) 石崎朔子, 小久保友貴, 横山友里, 木皿久美子, 橋爪みずず, 川野因 (2014) 新体操競技における身体組成のとらえ方, 体育の科学, 64 (3): 186-193
- 4) 石崎朔子, 木皿久美子, 川野因 (2006) 新体操選手における体重コントロールの実際—減量に伴う貧血発現の検討—, 臨床スポーツ医学, 23 (4), 405-414
- 5) 小清水孝子 (2008) 審美系女子スポーツ選手の減量時の食事における問題, 臨床スポーツ医学, 25 (8): 891-896
- 6) 久木留毅, 相澤勝治, 岡田藍, 徳山薫平, 河野一郎 (2007) 急速減量によるアスリートのエネルギー代謝変動, 体力科学, 56: 429-436
- 7) 文部科学省, (2004) 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」, https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm, (2020年8月29日取得)
- 8) 文部科学省, (2020) 「学校保健統計調査報告書」, https://www.mext.go.jp/content/20200319-mxt_chousa01-20200319155353_1-3.pdf, (2020年8月29日取得)
- 9) 森千鶴, 小原美津希 (2003) 思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連, 山梨大学看護学会誌, Vol.2 No.1, 49-54
- 10) 向井隆代, 増田めぐみ, 山宮裕子 (2018) 女子におけるダイエット行動とメディアの影響—小・中・高・大学生を対象とした横断的調査より—青年心理学研究, 30巻1号p. 41-51
- 11) 西沢義子, 木田和幸, 木村有子, 高畑太郎, 佐々木資成, 三田禮造 (1997) 児童の体型認識と肥満および痩せに対するイメージ, 学校保健研究 39 (2), 132-138
- 12) 農林水産省, (2019) 「2018年度食育白書」
- 13) 定金真喜子, 湯川夏子 (2010) 食事環境が喫食者に与える影響—共食者の有無による違い—, 一般社団法人日本家政学会研究発表要旨集
- 14) 佐久間亜美, 川嶋比野, 織茂信尋, 数野千恵子 (2018) 電子レンジ対応トレーの色, 絵柄および彩り野菜が魚介類のおいしさに与える影響, 日本調理科学会大会研究発表要旨集, 30 (0), 136
- 15) Thompson JL, Manore MM, Skinner JS, Ravussin E, Spraul M. Daily (1995) Daily energy expenditure in male endurance athletes with differing energy intakes, *Medicine and science in sports and exercise*. 27(3): 347-54.