

所属・資格 体育学科・准教授

申請者氏名 松本 恵

<p>研究課題</p>	<p>大学生陸上競技アスリートへのスポーツ栄養サポートの実践とコンディショニング・貧血改善について</p>
<p>報告の概要</p>	<p>研究目的 および 研究概要</p> <p>アスリートにとって食事はからだづくりのための栄養素摂取であることはもちろん、コンディショニングを整えるためにも重要な要素である。スポーツ栄養学が普及して、アスリートのための栄養サポートが充実してきたが、個々のアスリートに適した食事指導法を確立していくためにはエビデンスが不足している。また、アスリートの最も多い、内科的疾患としてスポーツ貧血が挙げられるが、貧血症状は、アスリートのパフォーマンスを著しく害し、さらに回復に長期間を有することが大きな問題となっている。鉄栄養状態の悪化を早期に発見し、適切な食事指導、トレーニングの負荷の改善ができれば、スポーツ貧血の予防に大きく貢献できるであろう。そこで、本研究では、簡易型で非侵襲性の赤外線による血中ヘモグロビン測定器（Pront-7）を用いて、陸上競技のシーズン別に血中ヘモグロビンを測定することにより、鉄栄養状態をモニターし、体調管理、個々のアスリートに適した食事指導方法の確立を目指す。また、シーズン毎のコンディショニングの変化もモニターする。血中ヘモグロビン濃度の測定とともに、鉄栄養状態の悪化に関係していることが考えられる、胃腸、腹部症状の聞き取りを合わせて行い、また、適切な食事指導のための調査として、食事調査、体組成測定、心理調査も行う。</p> <p>研究の結果</p> <p>女子アスリート12名の学生を対象に、食事調査及びアンケート調査を行った。食事調査は3日間の自記式記入法とし、エネルギー、栄養素、食品群別摂取量は栄養計算ソフト(エクセル栄養君 2015 FFQg 4.0, (株)建帛社)を用いて計算した。アンケートは月経状態および食意識について質問項目に選択式で回答してもらった。解析は、正常月経群(8名)、頻発月経群(4名)の2群に分類して行った。栄養素等摂取量は平均値の差の検定、アンケート項目はX²検定(IBM SPSS Statistics 24.0)を用いて2群間の比較を行った。</p> <p>その結果、エネルギー産生栄養素バランスのうちたんぱく質の占める割合は頻発月経群が有意に低い値を示した頻発月経群ではエネルギー産生栄養素バランスのうちたんぱく質の占める割合が有意に低い値を示した。</p> <p>研究の考察・反省</p> <p>たんぱく質は構造たんぱく質や触媒酵素、生体防御といった働きをするほか、生体の恒常性を保つためのホルモン合成という生理機能を有することが知られている。一方で、月経は視床下部、下垂体、卵巣が相互に影響し、エストロゲンやプロゲステロンなどのホルモン分泌の増減を調節することで、周期的に発生する。このことから、たんぱく質の摂取量が不足することで、たんぱく質がホルモン合成といった本来の役割を果たせず、ホルモンの調節が乱れ、それが月経異常に繋がっていると推測された。月経異常を改善するためには、エネルギー産生栄養素バランスのうちたんぱく質の占める割合が適切になるよう、個々に応じた栄養指導が必要であると考えられた。</p>
<p>研究発表 学会名 発表テーマ 年月日/場所</p> <p>研究成果物 テーマ 誌名 巻・号 発行年月日 発行所・者</p>	<p>平成30年度全国栄養士大会 2020年に向けたアスリートへの食提供について 神奈川県横浜 2018/07/29</p>