

社会人女子サッカー選手のための食生活調査

現代生活学部 食物学科

活動の概要

- ①活動名:社会人女子サッカー選手のための食生活調査
- ②実施期間:2024年10月~12月
- ③実施場所:FC町田ゼルビアレディース(東京都町田市)
- ④対象者:FC町田ゼルビアレディース所属選手
- ⑤実施者:東京家政学院大学 栄養学研究室 岩本直樹准教授・ゼミ生

本活動は、東京都町田市を拠点とするFC町田ゼルビアレディースと連携し、社会人女子サッカー選手の食生活の現状を把握するための調査を実施しました。社会人 アスリートは、仕事と競技の両立により食生活が不規則になりやすく、特に女性選手では鉄不足や貧血のリスクが高まることが指摘されています。そこで、本活動では、選手たちの日常的な食生活や栄養摂取状況を調査し、今後の食事サポートのあり方を検討することを目的としました。

活動の詳細

本調査は、以下の2つの方法で実施しました。

- ①「食生活の実態調査」(オンラインアンケート)
 - ・選手の食習慣、食事バランス、鉄分摂取の状況、貧血の経験などを調査。
 - ・競技パフォーマンスとの関連についての自己評価も収集。
- ②「食事記録の分析」(簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を活用)
 - ・BDHQを用いて、選手の食事内容と栄養素摂取量を評価。
 - ・エネルギー摂取量や鉄分、ビタミン、ミネラルの摂取状況を分析。

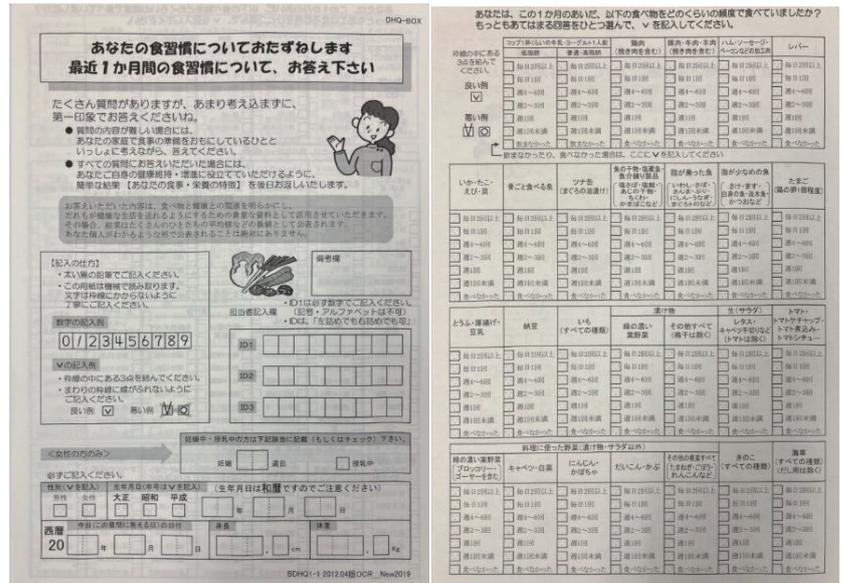


画像:FC町田ゼルビアレディース

食事調査について

簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) は、自記式食事歴法質問票 (DHQ) の簡易版として開発された、4ページにわたる質問に答えることによって58種類の食品と100種類の栄養素の摂取量が算出される質問票です。

簡易型自記式食事歴法質問票の一部



活動の振り返り

本調査を通じて、社会人女子サッカー選手の食生活における特徴や課題が明らかになりました。特に、鉄分摂取の不足や、貧血の自覚がないままプレーしている選手が一定数いることが確認されました。また、食事のバランスが崩れやすく、特定の栄養素が不足しがちであることも分かりました。今回の調査結果をもとに、今後の栄養サポートの方向性を検討していくことが重要だと考えられます。

今後の展望

今回の調査結果を踏まえ、社会人女子サッカー選手の食生活改善を支援するために、以下の取り組みを検討していきます。

- 「栄養情報の提供」
(スポーツ選手向けの食事のポイントを分かりやすくまとめる)
- 「食事改善のアプローチの検討」
(選手の生活スタイルに合った実践方法を考える)
- 「地域スポーツチームとのさらなる連携」
(他のクラブや競技者にも活用できる情報を発信)

今後も、FC町田ゼルビアレディースとの連携を継続し、社会人女子サッカー選手の食生活向上に向けた取り組みを進めていきたいと考えています。

プロジェクト概要

- パートナー
FC町田ゼルビアレディース
(東京都町田市)
- 担当教員
現代生活学部 食物学科
准教授 岩本直樹
助手 河合彩夏
- 学生
現代生活学部 食物学科
4年生 2名
- 実施期間
令和6年10月~12月