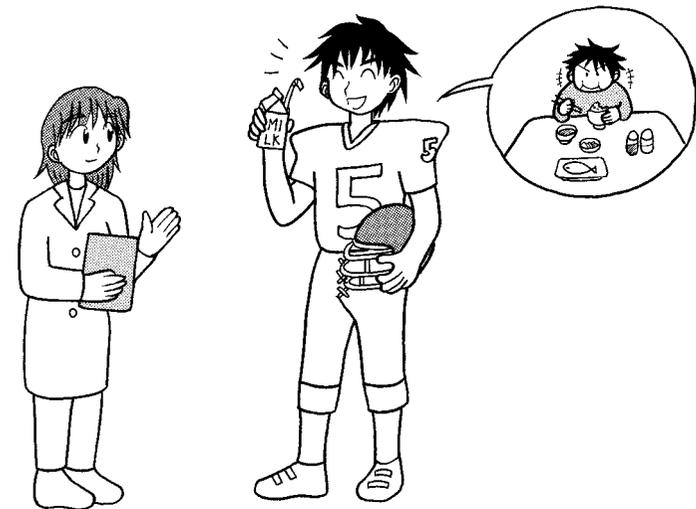


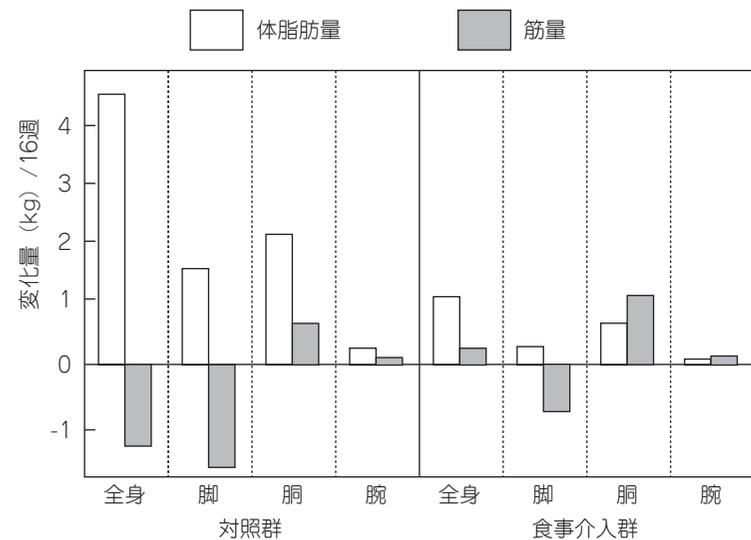
現代社会における若年スポーツ選手の貧困な食生活の是正と練習効果向上のための疲労の軽減を目的とした食事介入の効果判定

研究代表者 辻学園中央研究室 広田 孝子

この研究は、最近の若年スポーツ選手の不適切な食生活に起因する身体的および精神的な不健康を是正するために、積極的な食事介入がどの程度有効か確認するために行われました。社会人アメリカンフットボール選手29名を食事介入群20名と対象群9名の2群に分け、合同トレーニング中16週間にわたって比較しました。食事介入群には栄養指導のほか、毎日500mlの牛乳摂取とトレーニング直後に500mlの牛乳摂取を義務づけています。トレーニング16週で、両群とも体重、骨密度は増加しましたが、筋肉量、骨量は食事介入群だけで増加を示し、対象群では増加が認められませんでした。対象群では脚部の筋肉量はむしろ減少し、体脂肪量が増加したことによる体重増加であったことが示されました。さらに食事介入群ではトレーニング直後に自覚疲労度の減少が認められましたが、対象群では観察されませんでした。この研究から、若年スポーツ選手に栄養指導と牛乳の摂取量増加という食事介入がきわめて有効であることが分かりました。貧困な食生活をしているスポーツ選手自身、およびスポーツ関係者への警鐘であります。



若年選手への牛乳摂取と栄養指導は、きわめて効果があった



シーズン開始後の社会人スポーツ選手における体脂肪量と筋量の変化