

文部科学省補助事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ（牽引型）」

2021年度 連携型共同研究 成果報告書

研究課題名	多面的アセスメントによる障がい者アスリートの栄養戦略の確立
研究代表者	横山 久代（大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター 准教授）
共同研究者	本宮 暢子（大阪市立大学 生活科学研究科 特任教授） 出口 美輪子（大阪市立大学 生活科学研究科 特任助教） 鉄口 宗弘（大阪教育大学 教育学部表現活動教育系保健体育部門 教授）

研究成果

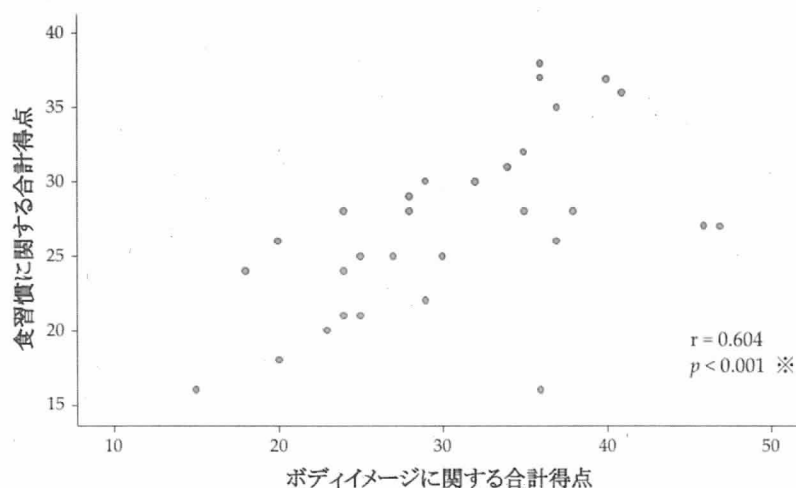
<研究の背景>

パラスポーツは近年、これまでの福祉的な位置づけから、アスリートの高度なパフォーマンスが追求される競技スポーツへと変遷した。しかし、パラアスリートに対する栄養サポートの取組みは、健常アスリートに比べて大きく後れをとっている。障がいに伴う食行動上の問題が多様であること、栄養管理の基本となるエネルギー必要量の設定が難しいことなどから、利用可能な指針がないことが理由として考えられる。本研究はパラアスリートのスポーツ栄養実践における課題を明らかにすることを目的に実施した。

<研究の内容>

2020年11月～2021年3月の期間に、国際大会や国体出場レベルの肢体不自由を伴うパラアスリート32名（平均年齢40.5歳）と、大阪市立大学または大阪府立大学の運動部に所属する大学生アスリート45名（同21.2歳）を対象に、栄養知識や食行動、ボディイメージ（自分自身が無意識に持っている「自分の身体」についてのイメージ）等についてWebアンケートを用いて調査した。

その結果、約4割のパラアスリートが食材の調達や調理に介助を必要としていることがわかった。また、パラアスリートでは、良いボディイメージを持っている者ほど自身の食習慣を健康的であると評価していた。



※ Spearman's rank correlation coefficient test

一方で、栄養知識について問う設問の正答率は、一般栄養、スポーツ栄養のいずれにおいてもパラアスリートで大学生アスリートに比べて低い結果となり、自身の食習慣が健康的であるという評価は、必ずしも栄養知識に裏付けられたものではないことがわかった。

設問 (満点)	パラアスリート			大学生アスリート			p 値※
	平均	標準偏差	正答率 (%)	平均	標準偏差	正答率 (%)	
総得点 (45)	19.4	6.8	43.1	24.2	6.1	53.7	0.001
一般栄養 (33)	15.0	5.5	45.6	18.3	5.1	55.4	0.011
スポーツ栄養 (12)	4.3	2.2	36.2	5.9	1.9	48.9	0.004

※Mann-Whitney U test

パラアスリートの約半数は自身の食事摂取量を「適切である」と回答したが、そのように回答した理由を問うと、「体調に変化がないから」「身体に異常がないから」といった主観的感覚に基づいていた。パラアスリートは立位をとれなかったり、四肢に切断・欠損がある場合には体重や体脂肪率を測定したりすることが難しく、これらの客観的指標をもとに栄養の過不足を判断することが難しい背景がうかがえた。

また、栄養に関する情報を何から得ているかという問いに対して、栄養士を情報源に挙げたパラアスリートはほとんどおらず、栄養士と話す機会があれば何か聞いてみたいことはあるかという問いに対して「ある」と回答したパラアスリートはわずか19%で、聞いてみたい内容も、「今後どのような食事をとればよいか」など、具体性に欠くものがほとんどであった。このことから、パラアスリートは栄養士との接点がなく、そのことが栄養知識の低さや栄養に対する関心の低さに影響を与えている可能性があると考えられた。

<期待される効果>

パラアスリートのスポーツ栄養実践における課題として、栄養知識が低いこと、体調などの主観的感覚から自身の食事量が適切かどうかを判断していること、栄養士との接点がなく、食事や栄養に関する関心が低いことなどが明らかとなった。このことから、栄養士による栄養教育の機会を増やすことが、パラアスリートの栄養知識の向上と栄養サポート方法の確立に貢献することが期待される。

<今後の展開について>

今後はパラアスリートのエネルギー消費量の推定方法の開発など、栄養指針の確立に寄与する基礎研究を行うとともに、本研究で明らかとなったスポーツ栄養実践における課題や実際の食事調査を踏まえて、具体的な栄養サポート方法に関する実践的研究を行う。

※ 本研究成果は、以下の国際学術誌に2021年9月6日にオンライン掲載された。

Deguchi M, Yokoyama H, Hongu N, Watanabe H, Ogita A, Imai D, Suzuki Y, Okazaki K.

Eating Perception, Nutrition Knowledge and Body Image among Para-Athletes: Practical Challenges in Nutritional Support. *Nutrients* 13: 3120, 2021