令和7年度　日本大学スポーツ科学部　個人研究費　研究実績報告書

所属：スポーツ科学部　競技スポーツ学科
資格：教授
氏名：辰田　和佳子

研究課題名	競技者の栄養マネジメントに向けた栄養・食生活の要因間の関連
研究目的及び研究概要	本研究では，大学生競技者において健康行動科学理論に基づき競技者の健康・栄養状態および食生活間の要因の関連を検討し，実用可能な健康・栄養状態指標を明らかにすることを目的とした． 大学体育会所属競技者400名（陸上競技部，水泳部，野球部，スキー部等）を対象に，質問紙調査を実施する．質問紙は，栄養・食生活の枠組み（健康日本21）に合わせ，QOLおよび健康・栄養状態と食品摂取状況，食行動，行動変容に向けた準備要因，環境要因との関連を検討する．
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	回答を得られた大学生競技者432名のうちデータに不備のある者を除いた326名を解析対象者とした．主観的健康状態と栄養素・食品摂取状況，食行動との関連を検討した結果，疲労回復・軽減尺度スコアでは，栄養素摂取状況のたんぱく質（$r=0.116$，$p<0.05$），食品摂取状況の調味料（$r=0.132$，$p<0.05$），食行動のバランスよい食事を週2回以上摂取（$\rho=0.165$,$p<0.01$），野菜摂取（$\rho=0.226$，$p<0.01$）で有意な相関を示した．重回帰分析では，栄養素摂取状況変数も投入したモデルの決定係数(R^2）は 0.028であり有意であり，たんぱく質摂取量は有意な正の関連を示した（$\beta=0.164$，$p=0.029$）．一方で，炭水化物，鉄，ビタミンB_1摂取量は有意な関連を示さなかった．食行動変数を投入したモデルの決定係数(R^2）は 0.060であり有意であり，野菜摂取が有意な正の関連を示した（$\beta=0.179$，$p=0.006$）がその他の食行動は有意な関連を示さなかった．特に，食行動モデルにおいて説明力の有意な向上が示された． 胃腸・肌状態尺度スコアでは，栄養素摂取状況のカルシウム（$r=0.119$，$p<0.05$），食品摂取状況の乳製品（$r=0.138$，$p<0.05$），食行動の朝食摂取（$\rho=0.134$，$p<0.05$），野菜摂取（$\rho=0.160$，$p<0.01$）で有意な相関を示した．重回帰分析では，栄養素摂取状況変数も投入したモデルの決定係数(R^2）は0.064であり有意であり，カルシウム摂取量が有意な正の関連を示した（$\beta=0.140$，$p=0.045$）．一方で，エネルギー，ビタミンA，ビタミンC，食物繊維は有意な関連を示さなかった．食行動変数を投入したモデルの決定係数(R^2）は 0.083であり有意であり，野菜摂取は有意な正の関連を示した（$\beta=0.196$，$p=0.002$）．その他の食行動は有意な関連を示さなかった． 本研究で示された関連から，本尺度は栄養素摂取，食品摂取および食行動との関連を通して，競技者の健康・栄養状態の一側面を反映している可能性が示唆された．一方で，これらの関連は特定の栄養素摂取量のみで説明されるものではなく，本尺度が競技者の体調やコンディションを多面的に捉える指標であることも示唆された． 以上の結果について現在，論文化を進めている．