

(1) 食の自己管理能力育成のための栄養教育プログラムの開発と検証

栄養学科 吉岡美子

背景

オリンピックなど世界で活躍するトップアスリートの輩出を目指すエリート選手育成事業が全国各地で展開されている。ジュニア期の選手にとって食事の構成、食事量は運動量に見合った十分な摂取状況とは言い難い状況にある。

目的

現在、タレント発掘・育成事業でスポーツ栄養士が関わっている3地域においてジュニア期のスポーツ選手および保護者を対象に食生活および食知識を把握し、食の自己管理能力を育成するための方策を検討することにより、全国に広がるジュニアアスリート育成事業の栄養教育担当者のための食育プログラムを構築することを目的とした。

研究内容・方法

■ 調査期間：平成26年2月1日～平成26年3月31日

■ 調査対象者：

I県エリート育成事業参加者46名とその保護者

W県エリート育成事業参加者37名とその保護者

F県エリート育成事業参加者55名とその保護者

■ 調査内容：

- ① 自記式質問紙調査：「生活習慣」「食習慣」「食行動」「保護者の食意識」
- ② 食知識評価調査(キッズのみ)：食生活に関わる知識の理解度

JSCが支援している地域タレント発掘・育成事業一覧



研究成果

I県・W県は定期的な栄養教育を実施しており、F県は栄養教育はほとんど実施されていない状況であり、知識アンケートの結果から、栄養教育が実施されている群のほうが知識の定着率は高かった。このことから、頻回の栄養教育の必要性が示唆され、今後の栄養教育の内容を検討する上での成果が得られた。