

日本女大家政 門倉芽枝

目的 最近、女子学生のスポーツが活発に行われるようになったが、技術や体力の向上に重点がおかれ、体力消耗や体力強化のために必要とされる栄養については、あまり注意が払われていないようである。そこで本学スポーツクラブの合宿期における食事摂取状態を調べ、更にエネルギー消費量、疲労度、体力などを調査し栄養の実態を把握した。

方法 対象は本学デンマーク体操部、スケート部、慶応エールテニスクラブに所属する女子学生12名、10名、11名、いずれも夏合宿期間中の食事摂取調査、生活時間調査、練習前と練習後に疲労自覚的症狀調査（日本産業衛生協会方式）、疲労他覚的症狀調査（握力、脊筋力、肺活量、唾液pH、脈搏）などを行った。

結果 1. 摂取栄養量は3クラブとも極めて悪く、栄養所要量に対する充足率が低い。これには合宿所からの食事給与量が少なかったことも一因となっている。 2. 間食としては、飲みもの、果実類、アルコール飲料などかなり摂取され、合宿所からの食事給与量の不足を補っていた。各々31%、23%、40%。 3. 1人1日平均消費エネルギーは3,486±331 Kcal、2,687±199 Kcal、2,369±275 Kcalであった。このうちスポーツ練習による消費エネルギーは、それぞれ56%、54%、38%でデンマーク体操クラブが最も大きかった。 4. 消費エネルギーに対する摂取エネルギーの割合は、各々47%、74%、70%でいずれも摂取エネルギーが少なく、特にデンマーク体操クラブは際立って少ない。 5. 疲労訴え率：身体的なものは3クラブとも日を追って増加した。心理的なものはともに非常に少ない。神経感覚的なものはデンマーク体操部が多かった。