

2Ea-8 新体操部に所属する女子高校生の血液性状とエネルギー代謝について

○佐藤尚子 齊藤洋子

(郡山女大・家政)

目的 近年、食生活の改善が、スポーツ競技にも大きな影響を与えていると言われている。中でも新体操という競技は、体重管理が重視されるため、体力を養い、技術を発揮させるのに、日常の食生活が重要であると考えられる。しかし、新体操部において、正しい知識の下で望ましい食生活が行われているとは限らないように見える。そこで、新体操部員を対象に、栄養摂取状況、血液性状、エネルギー代謝等を調べ、運動、食生活状況及び身体的状況との関連について検討した。

方法 対象者は、新体操部に所属する女子高校生17名とし、試合のシーズン中とシーズンオフの2回、自記入方式及び聞き取り法により、3日間の食事調査を行った。さらに同時期の朝食前空腹時に採血し、検査センターにて血液性状の分析を行った。安静時代謝量は、朝食前空腹時にエアロモニター（医科学製）を用いて間接法により測定した。

結果 栄養摂取状況をみると、ビタミンC以外は所要量を満たしておらず、中でもカルシウム、鉄、ビタミンB₂の不足が目立った。血液性状においては、総コレステロール、HDLコレステロール、TIBC、ヘマトクリットは、高値を示す者がおり、総たんぱく質、ヘモグロビン、血清鉄、フェリチンでは、基準値内ではあるが、低値を示す者の割合が多かった。安静時代謝量は、シーズンオフの方が高い値を示した。運動時の心拍数増加量は平均27%で、トレーニング効果が現れるという60%をかなり下回っていた。RMRは、平均3.8%であった。さらに、部活動におけるエネルギー消費量の平均は、 684 ± 172 kcalであった。