

目的 激しい身体活動を通して練習効果をあげ、競技成績をあげることを目的にレディ運動選手の食事は、消耗した栄養素の補給はもちろんのこと、疲労の早期回復や、それぞれのスポーツに要求される身体機能を高める必要があるが、その栄養管理は種々の条件によって大きく異なる。今回は、栄養要求量の異なる、団体生活をする選手の食事についての問題点と改善方法について考察してみた。

方法 被検者は全日本学生バスケットボール選手権大会常時上位入賞某チームのレギュラーの内、最も身長の高い(177 cm)選手(A)、中間(167 cm)の選手(B)、最も低い(157 cm)選手(C)の3名であった。食事調査の方法は給食担当者と被検者による記述式で実測を原則とした。調査期日は1989年5月の平常時(昼間授業、授業後練習)と7月の合宿時、12月の試合時の3期とした。調査期間は4~7日間とした。

結果 平常時の食事を個々の選手の必要栄養素量の平均を基準に供したところ、選手が自由に摂取する間食分が過剰で、特にエネルギーに顕著だった。間食は選手にと、ては栄養補給以外の目的もあるため、間食を中止するのはなく、食事の基準を要求量の最も少ない(C)に合わせると、間食による摂取量が調節できた。合宿時はエネルギー消費量は高くなるが間食量は平常時と大差が無いため、平常時と同様の方法で、食事による補給量を増やすことでバランスがとれた。試合時(朝、夕食は宿泊所、昼食は外食)では、昼食が大きく影響した。可能な限りスパゲッティ、ミートソースやハンバーガーではエネルギー並びに脂肪量が過剰となるが菓子パン、にぎりめし等の軽食では適量に調節できた。