

【目的】本研究では、一般女子学生を対象とし、食事制限を行わず、持久性トレーニングのみの運動を実施し、トレーニング実施期間中にみられる運動による食生活への影響について明らかにすることを目的とした。

【方法】被検者は健康な一般女子学生22名（年齢 19.8 ± 0.6 歳，身長 158.0 ± 6.2 cm，体重 51.4 ± 5.7 kg）であった。被検者は最大酸素摂取量の40%および60%負荷強度の2群（以後，40G，60Gと略す）に分け，40G10名と60G12名とした。トレーニング内容は，自転車エルゴメーター作業を1日30分，週5日の頻度で12週間にわたり実施した。食事摂取状況調査は，トレーニング開始前1週間（以後，前期と略す）とトレーニング全期間（以下，T-TPと略す）の毎日，秤量法および概量換算法により食品別全摂取量を記録し，第四次改訂日本標準食品成分表に基づき栄養素等摂取量および食品群別摂取量を算出した。

【結果】前期における被検者の栄養素等摂取量は，平成2年度国民栄養調査20歳代女子の結果とほぼ同様であった。T-TPの1日当たりの栄養素等摂取量を前期と比較すると，40Gでは総摂取エネルギー量をはじめほとんどの栄養素が減少した。60Gでは，総摂取エネルギー量，脂質，糖質の摂取量が特に増加した。前期の摂取量と前期とT-TPにおける摂取量の差との相関関係は，40Gにおいて総摂取エネルギー量，蛋白質，脂質，糖質いずれも有意な関係が認められ（ $P < 0.001$ ， $P < 0.001$ ， $P < 0.001$ ， $P < 0.01$ ），前期において摂取量の高かったものはT-TPで減少し，また，低かったものは増加する傾向にあった。その反面，60Gでは40Gのような有意な関係は認めなかった。