2019年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所　研究・実践報告

■研究・実践の課題（テーマ）

障がい者スポーツ選手の食事・栄養サポートに関する研究

■主任研究者　安達内美子

■共同研究者　山本和恵

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【実践目的】

2020東京オリンピック・パラリンピックが、来年度に開催される予定である。そのため、日本代表選手やトップの競技団体には、様々な医科学サポートがついている。オリンピック選手はスポーツ栄養マネジメントを基に食事・栄養サポートが確立されているが、パラリンピック選手には確立されていない。パラリンピック選手は、個別によるアセスメントの難しさ、障害による突然の体調変化、それに対する対処方法など障害の種類の多さによる個別対応の難しさが理由にある。また、根底には障害による嗜好の問題、環境面や障害者としての個人的側面の課題があり、食事に対するサポートが進まない。しかしながら、障害を持ち運動を行うことは、体調管理から求められ、さらに競技選手にはパフォーマンス向上も目指すことになる。食事サポートは、選手本人のほかに家族、指導者の協力がなければ成り立たない。

そこで、障害者スポーツ選手のスポーツ栄養マネジメントを精査するために、障害者スポーツ選手、その指導者・家族等の問題・課題点等を抽出し、障害者スポーツ選手への食事・栄養サポート方法を明らかにしたいと考え、調査を実施した。

【方法】

１．対象者

2019年度は、①社会参画の施設で障害者を支援するスタッフ2名、②デフ元日本代表レベルの選手2名、③パラ国・県レベルの選手15名（年齢：34±11.1歳）、パラ日本代表レベルの育成選手14名（年齢：17±1.8歳）を対象に行った。

２．内容及び分析法

①社会参画の施設では、障害者に対しての食事の提供方法や食事内容について「インタビュー」を行った。②デフ元日本代表レベルの選手には、食環境や食事の必要性について「インタビュー」を行った。③パラ国・県レベルの選手とパラ日本代表レベルの育成選手には、「障害者スポーツに関する食事の問診票」と食事記録として「24時間思い出し法」を実施した。

①・②での「インタビュー」の解析は、カテゴリー別に言葉をまとめ集約した。③での「障害者スポーツに関する食事の問診票」の解析は、質問ごとに集計した。「24時間思い出し法」から摂取した料理を主食、主菜、副菜、果物、乳・乳製品に分け集計した。

これらから、全体の課題を抽出した。

【結果】

①社会参画の施設の食事提供は、1日3回（朝・昼・夕）であった。「障害者のための食事摂取基準値」がない ため、食品構成は産業給食で用いられている値に基づき施設独自に設定していた。1日に提供されるエネルギー・栄養素量は、日本人の食事摂取基準の身体活動レベル1の成人男性・女性の間のエネルギー量であり、ご飯量で個々人に合わせていた。20歳代前後の者は朝食の欠食が多かった 。また、夜に自分の部屋でアルコールを摂る人も多く 、一旦太るとなかなか痩せにくいことから夕食の食事量を少なくしている人もいた。健常者と同じエネルギー量を摂っていると太るため摂取量を独自でコントロールをしていた。②デフ元日本代表レベルの選手は、食事は大切だと思っていた。トレーナーに食事のことを教えてもらっていた。経済的理由から栄養士からの 食事指導は受けていなかった 。③パラ国・県レベルの選手（前者）とパラ日本代表レベルの育成選手（後者）では、栄養相談を受けたことがない割合（80%、100%） 、食事に困っている割合（33.3%、0%）、欠食（13%、7%）であった。食事の内容については、主食、主菜、副菜は全体的に摂れていた。果物を摂取している者の割合（20%、14%）は低かった 。栄養相談を受けていない理由としては、食事についてどこ（誰）に相談をしてよいかが分からない との理由であった。朝の欠食理由は寝ていたい、果物を摂る概念がなかった、と健常者と変わらなかった。

【まとめ及び考察】

スポーツをしている障害者は、自立している人が多かった。問題・課題点については、健常者と同じ「欠食」「果物摂取が少ない」などがあった。障害者に特徴的なことは、青年期でも「一旦太ると痩せにくい」「栄養指導が普及していない」などであった。

そこで、これらを鑑み、私たち管理栄養士は、「障害者のスポーツに対する目的」「競技特性」「障害の分類」などを考慮した上で、障害者スポーツ選手の栄養サポートができる体制をさらに整えるべきである 。今後は、今回のアンケートを精査し、対象者を拡げ実施する予定である。