

■研究・実践の課題（テーマ）

大学生選手の野菜に関する食嗜好の検討

■主任研究者 塚原丘美

■共同研究者 大嶋里美

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

昨年度の食事調査より、大型選手のビタミン・ミネラルの摂取量が体作りに重要であることが明らかとなった。しかし寮の食堂では、ビタミンやミネラルの補給源となる野菜の残食が深刻な状態にある。選手の野菜の摂取量を増やすために、選手の野菜の食嗜好調査を実施し、野菜の摂取量を増やす試みを検討する。

【方法】

対象：名城大学大学強化クラブ部員 約 110 名

（アメリカンフットボール部 44 名、柔道部 28 名、バレーボール部 20 名、ハンドボール部 18 名）

期間：平成 29 年度

測定場所：名城大学植田寮

研究デザイン：①事前アンケート調査、②通常通りの食事を 4 週間提供し残飯量を測定、③味噌汁とカレーを利用した食事を 4 週間提供し残飯量を測定（食費は通常の食事期間と同等）、④介入後のアンケート調査

残飯量は、流し台の下に残飯の受け皿がありその量と、食べられなかった生ごみとして捨てられた量を合わせて計量したもの。その日に食べられなかった食事やめしの量は含まれていない。

【結果と考察】

全体

- ・野菜嫌いの選手は 11%と少ない。
- ・一人平均 45・50 g の残食ですが、小鉢や付け合せの野菜の量は各々 20・50 g 程度なので、少なくはない残食量である可能性がある。
- ・野菜を適量摂取していると考えられる選手が 64%と多いため、最適な野菜の摂取量を教育する必要性が考えられる。
- ・朝食の平均喫食率が 6 割程度と欠食が非常に深刻な問題である。

味噌汁とカレーを利用する試みについての結果と考察

- ・最も多かった良かった点は、52 票（複数回答可）で野菜が食べやすくなったと回答した。その他、めしがたべやすくなった（31 票）、おいしかった（30 票）、身体が温まった（26

票)。

- 最も多かった悪かった点は、20 票 (複数回答可) で小鉢が減ったことと回答した。おいしくなかったは 6 票のみであった。
- みそ汁とカレー提供期間中に体調に変化がみられた選手は 19%で、そのほとんどが寝つき寝起きがよくなったなどの良い変化であった。
- 今後今回のような具だくさんの味噌汁を提供してほしい選手 69%であった。
- 今後カレーライス・シチュー・ハヤシライスを提供してほしい選手 95%であった。
- 野菜をたくさん食べられそうな方法として、最も多かったのが、カレーに入れる (50 票 複数回答可) で、その次に鍋の様な調理法にする (39 票)、サラダとして提供する (35 票)、みそ汁に入れる (27 票) という順で多かった。

#### 【まとめ】

味噌汁やカレーは多くの選手に好まれる料理であり、野菜を多く食べさせる方法として、味噌汁やカレーなどに入れる方法は効果的である可能性が示唆された。