

スポーツ健康科学科

キーワード

スポーツ栄養、女性アスリート、ジュニアアスリート、生活習慣病、食行動、食習慣



准教授/博士 (工学)

碓 麻 菜

Asana Ikari

学歴

金沢大学 人間社会学域 地域創造学類 健康スポーツコース、
仁愛女子短期大学 生活科学学科 食物栄養専攻、仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科、
福井工業大学大学院 工学研究科 社会システム学専攻

経歴

株式会社ユティック 陸上競技部、株式会社おうみ教育社、個人事業 Athlete's Table、
医療法人さくら会 ふじさわ小児科医院 (管理栄養士)、福井工業大学 非常勤講師

相談・講演・共同研究に応じられるテーマ

アスリートの栄養サポート、女性アスリートの健康問題、生活習慣病予防

メールアドレス

aikari@fukui-ut.ac.jp



主な研究と特徴

「若年女性アスリートの食行動異常に関する研究」

女性アスリートの活躍が注目される一方で、彼女らの心身の健康状態が問題視されている。アメリカスポーツ医学会は、女性アスリートと特有の健康問題として「利用可能エネルギー不足」、「視床下部性無月経」、および「骨粗鬆症」を挙げ、それらを「女性アスリートの三主張」と定義している(図1)。このうち、「利用可能エネルギー不足」の要因は多岐にわたり、摂食障害やその前駆段階に位置づけられる食行動異常もその一つである。摂食障害は一般女性よりも女性アスリートで、30歳以上の女性よりも10・20歳代の女性で発症しやすく、食行動異常を早期発見・改善することは、後の摂食障害の予防において重要である。

摂食障害は精神疾患に含まれ、医療現場においては明確な診断基準が存在する。一方で食行動異常は定義そのものが曖昧であり、それを評価する指標は少なく、女性アスリートに限定した指標はみられない。そのため、スポーツの現場では食行動異常を有する女性アスリートを発見できない可能性がある。現在、中高生を含む若年女性アスリートはその学校の部活動で競技に取り組むことが一般的であり、この場合、指導者の多くは学校教員が担っている。学校教員が食行動異常に関する知識を有していることは、食行動異常の早期発見・改善に貢献することが考えられるが、その程度は明らかとなっていない。そこで、学校教員における食行動異常に関する認知度を調査した上で、スポーツ指導に携わる者も利用可能である、食行動異常の可能性を評価するための項目を作成することとした。

学校教員は「食行動」に関する知識(4問、4点満点)は管理栄養士より有しておらず、専門家による摂食障害および食行動異常に関する情報提供の必要性が明らかとなった(図2)。特に、「一般的に食行動異常は、女子生徒は自覚できているが、女性アスリートは自覚できていない」および「運動量を故意に増やしてエネルギーを消費することも摂食障害に含まれる」の項目において、認知されていなかった。よって、現状では食行動異常の早期発見・改善は困難であることが示唆された。

続いて、食行動異常の可能性を評価する項目(Items of Disordered Eating for Athletes: IDEA)を作成することを試みた。まず、食行動異常の経験の有する女性アスリート、およびそれらの者との関わりを有する管理栄養士より、食行動異常が疑われる特徴的な行動や思考について69項目を収集した。さらに、食行動異常の経験の有無により各項目に関する経験の有無を調査した結果、69項目のうち19項目に有意差が認められ、さらにその中の8項目は4項目に統合可能であったため、最終的に食行動や体重、自己・他者評価に関する15項目が選択された(表1)。

これらの項目は、専門的知識が十分でない教員や地域のスポーツ団体等で指導に携わる者も利用可能であり、女性アスリートのに対する食行動異常の疑いをより高めることに役立つかもしれない。

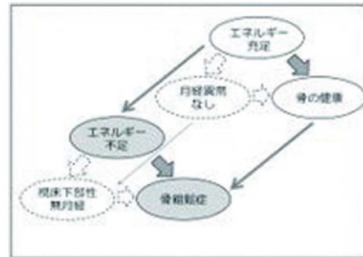


図1. 女性アスリートの三主張

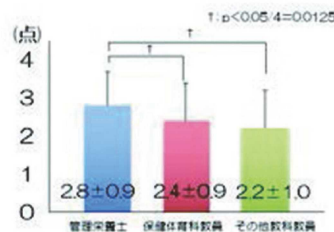


図2. 食行動異常に関する認知度 (4点満点)

表1. Items of Disordered Eating for Athlete (IDEA)

- 食べすぎたと思ったら、次の食事を抜いたり減らしたりする
- たくさん食べる日と極端に食べない日がある
- 食べすぎたあとに絶望を感じ、後悔する
- 食べすぎてはいけないと思っている
- 太ることに恐怖を感じている
- 常に体を絞りたいと思っている
- 摂取エネルギーよりも消費エネルギーを増やしたが
- 休みの日に一喜一憂する
- 試合当日、体重が増えていると、体が重く感じる
- 痩せるとパフォーマンスが高まると考えている
- 他者からの「痩せた」という評価が嬉しい
- 周りから理想とされる体型になりたいと思っている
- 周りの選手と自分の体型を比べる
- 休日を意識する背景には、過去の他者からの指摘が関与している
- 常に自分の体型に満足できない

今後の展望

現在、食行動異常を有する女性アスリートのスクリーニング方法は確立されていない。そのため、これまで実施されてきた対象者への対象者の食行動や生活背景、体重、ボディイメージに対する行動、思考等を詳細に聞き取り、文献や実践報告、経験的解釈に基づき総合的に判断する方法が用いられている。従来の方法に今回選択された項目を併用することで、スクリーニングの制度を更に高めることが期待される。食行動異常を有する女性アスリートを減少させるためには、アスリート自身だけでなく、指導者、サポートスタッフ、保護者等も対象とし、パフォーマンスと心身の健康を支援するために、食行動異常に限らない女性アスリートの健康問題に関する情報を広く普及させることが重要である。

また、食行動異常は視床下部-摂食調節中枢との関連も指摘されており、そのホルモンにはニューロペプチドY、AGRP等の中枢性の調節物質、レプチン、グレリン等の末梢性の調節物質が挙げられる。運動と、これらのホルモンとの関連も視野に入れながら、女性アスリートの食行動異常および摂食障害の予防に貢献する手掛かりを、今後の研究のテーマとして行っていきたい。

所属学会

日本栄養士会 (2016年～現在まで)
日本スポーツ栄養学会 (2018年～現在まで)
女性心身医学会 (2022年～現在まで)
日本栄養改善学会 (2023年～現在まで)

主要論文・著書

Asana Ikari, Hiroki Sugiura, Yuki Samejima, and Kei Sokura (2021) Levels of awareness among school teachers regarding female athletes and nutritional science. World Journal of Nutrition and Health, 9(1):1-6

Asana Ikari, Hiroki Sugiura, and Kazuo Fujisawa (2022) Investigation of questionnaire items to evaluate potential abnormal eating behaviors in female athletes: Based on a study of female athletes with subjective awareness of abnormal eating behaviors. Journal of Food and Nutrition Research, 10(10):727-734