



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、女性アスリートの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徴」と定義している。このうち、「利用可能エネルギー」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発症しやすく、食行動異常の早期発見・改善は、後の摂食障害の予防において重要である。しかし、食行動異常は定義そのものが曖昧であり、さらに女性アスリートのそれを評価する指標は少ない。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はある。そこで、食行動異常の可能性を評価するための項目 (Item of Disordered Eating for Athletes: IDEA) を作成することとした。調査は管理栄養士、および食行動異常の経験を有する女性アスリートを対象とし、その結果、69項目のうち食行動や体重、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指導者でも利用可能であり、女性アスリート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。

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

- 食べすぎたと思ったり、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
- 食べすぎた後には後悔を感じている
- 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る
- 体重の増減に一喜一憂する
- 試合当日、休日が来ると、体が重く感じる
- 痩せるとパフォーマンスが上がると思っている
- 前夜からの「腹けし」という評価を気にしている
- 周りの人から指摘される体形に気がいらぬと思っている
- 周りの選手と自分の体形を比べる
- 体形を急遽変える際には、過去の自分からの指摘を思い出している
- 常に自分の体形に満足できない

今後の展望

現在、食行動異常を有する女性アスリートの評価方法は確立されておらず、これまでは対象者の食行動や思考等を詳細に聞き取り評価されてきた。従来の方法にIDEAを併用することで、評価の精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、スタッフ、保護者等に対しても、これらの情報を広く普及させることが重要である。

Department of Sports and Health Sciences

Key words

Sports nutrition, Female athlete, Junior athlete, Lifestyle-related disease, Eating behavior, Eating habit



Doctor of Engineering / Associate Professor

Asana Ikari

Education

Health and Sports Course, School of Regional Development Studies, College of Human and Social Sciences, Kanazawa University, Department of Food and Nutrition, Jin-ai Women's College, Department of Health and Nutrition, Jin-ai University, Graduate School of Engineering, Fukui University of Technology(Doctoral Course)

Professional Background

Utic Co.,Ltd.(Track and Field club), Omi Education Corporation, Sole proprietorship(Athlete's Table), Medical Corporation Sakura-kai Fujisawa Pediatric Clinic,(Registered Dietitian), Fukui University of Technology(Part-time lecturer)

Consultations, Lectures, and Collaborative Research Themes

Nutritional support for athletes, Health problems for female athletes, Prevention of lifestyle-related diseases

e-mail address

aikari@fukui-ut.ac.jp



Main research themes and their characteristics

Research of Disordered Eating in Young Female Athletes

The achievements of female athletes have been attracting attention, but their physical and mental health has become a problem. The American College of Sports Medicine defines specific health issues for female athletes as “energy insufficiency,” “hypothalamic amenorrhea,” and “osteoporosis,” which are referred to as the “female athlete triad.” Eating disorders (ED) and disordered eating (DE), which is considered a precursor to ED, are also factors. Because ED are more likely to develop in female athletes than in the general population, early detection and improvement of DE is important for preventing later eating disorders. However, there are few indicators to evaluate it in female athletes. Therefore, it is possible that female athletes with DE behavior may not be identified in the field of sports. Therefore, we decided to create an item to evaluate the possibility of DE behavior (Item of Disordered Eating for Athletes: IDEA). The survey targeted registered dietitians and female athletes with experience of DE, and as a result, 15 items related to eating behavior, weight, and self- and other-evaluation were selected from the 69 items (Table 1). These items can be used by coaches who do not have sufficient specialized knowledge, and may be useful in raising suspicion of DE in female athletes.

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

- I skip or reduce the quantity of the next meal after binge eating
- There are days when I binge eat and days when I fast
- I feel despair or regret after binge eating
- I do not think it is good to eat too much
- I have a fear of gaining weight
- I always want to control my body shape
- I want to increase my caloric consumption than I take in
- My mood changes with changes in my weight
- My body feels heavy during matches when my weight has increased
- I think my performance increases when I lose weight
- I am happy when other people comment that I have become slim
- I want to have the body shape that is considered ideal by other people
- I compare my body shape with others
- I am conscious of my body shape because others have criticized it in the past
- I can never be satisfied with my body shape

Future prospects

There is no established method for evaluating female athletes with DE. By combining IDEA with conventional methods, it is expected that the accuracy of evaluations will be further improved. In order to reduce the number of female athletes with DE, it is important to widely disseminate this information not only to the athletes themselves, but also to coaches, staff, parents.