

## 障がいのある人がスポーツを楽しむために－栄養サポートの重要性と課題－

生活科学研究科 食栄養学専攻  
特任助教 出口 美輪子

スポーツは身体的なリハビリテーションや健康の維持増進の手段となるだけでなく、スポーツを行うことで、生きがいを見出せたり自分に自信がついたりといった精神的な効果も得られる。これらの効果は障がいの有無に関わらず得られるものであるが、障がいがある場合、積極的な運動・スポーツへの参加が残存する身体機能の維持向上に繋がり、彼らの自立や社会参加が促進される。そのため障がいのある人が運動・スポーツを実施することは、障がいのない人よりも大きな意義を持つ。

近年のパラスポーツは、その競技性が著しく向上し、社会参加やリハビリの一環だけでなく、高度なパフォーマンスを追求する競技スポーツとしても捉えられるようになった。スポーツ栄養の実践はアスリートの競技力向上やスポーツ障害予防の中核を担うことから、アスリート自身の栄養管理は標準的なトレーニングの一部として捉えられ、健常アスリートの多くが専門スタッフによる栄養サポートを受けるようになった。一方、パラアスリートに対しては、栄養サポートのニーズが高まってきているにも関わらず健常アスリートに比べて遅れているのが現状である。

発表者はパラアスリートのスポーツ栄養の実践を促す効果的な介入方法を得ることを目的に、彼らの食行動上の課題に関する実態を明らかにする下記の研究を進めている。

### 1. パラアスリートの栄養知識と食行動上の課題に関する研究

対象者：大阪府を活動拠点とする、脊髄損傷、下肢欠損・切断を有するパラアスリート 29 名  
大阪市立大学または大阪府立大学の運動部で活動を行う大学生 45 名

実施時期：2020 年 11 月～2021 年 3 月

試験方法：web アンケートによる調査

質問項目：属性、栄養知識、ボディイメージ、食行動、食事の実践状況

回答したパラアスリートの約 4 割が、食材の調達や調理に介助を必要としており、自力ではパラアスリート自身が理想としている食事の実現が難しい可能性が示唆された。また、パラアスリートの栄養知識の得点は対照群（学生）よりも有意に低く（表 1）、「体調が良い」「身体に異常がない」といった主観的な感覚をもとに自分の食事量を「適切」と判断していた。さらに栄養に関する知識を得る手段として、「栄養士」と回答したパラアスリートの割合は低く（図 1）、パラアスリートは栄養士との接点が少ないという現状が明らかとなった。

表1. パラアスリートと運動部で活動を行う大学生の栄養知識得点

設問	(満点)	パラアスリート		学生	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差
合計	(45)	19.4 **	6.8	24.2	6.1
一般栄養	(33)	15.0 *	5.5	18.3	5.1
スポーツ栄養	(12)	4.3 **	2.2	5.9	1.9

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01 vs. 学生

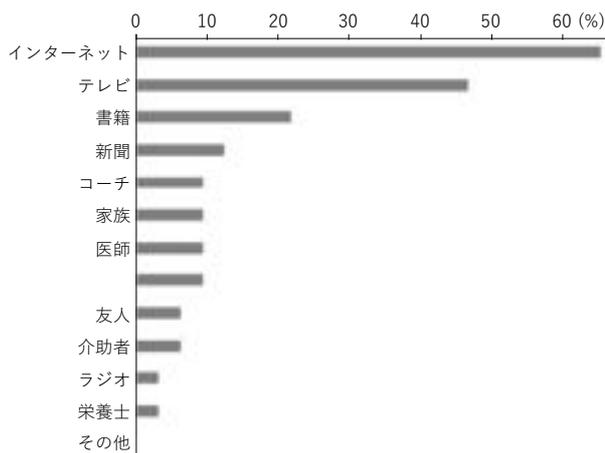


図1. 「栄養に関する情報を何から得ていますか？」という質問に対するパラアスリートの回答

## 2. パラアスリートのスポーツ栄養の実践における課題に関する研究

対象者：国際レベルの競技会に参加経験のある下肢に障がいのある現役パラアスリート 6 名  
 パラスポーツ競技の健常者トレーナー 1 名

実施時期：2020 年 11 月

試験方法：半構造化インタビュー調査

質問項目：競技力向上のために理想的だと考える食事、自身の食事評価、  
 支援者としての栄養士の位置付け

ほぼ全ての対象者が、野菜に富み栄養バランスに偏りのない食事が競技力向上のために理想的と答える一方で、体重を増やさない食事が理想的であると考えていた。また自身の食事についても車いす移乗や将来の生活習慣病発症などへの不安から、食事摂取量を意識して控えている実態が伺え、摂取量を控えられていると「適切に管理できている」と評価していた。

発表では、これらの研究結果とともに、障がいのある人に対する栄養サポートの重要性や実施する際の課題について述べる。令和 3 年度のスポーツ庁の調査では、週 1 回以上スポーツを実施する成人障がい者の割合は 31.0%と報告された。この割合は、成人一般者の割合 56.4%に比べて低く、中でも車いすを利用している肢体不自由者のスポーツ実施率は 24.1%と最も低い。パラアスリートに対する栄養サポート方法の確立・充実、レクリエーションレベルなど様々な競技レベルで運動・スポーツに取り組む障がい者の健康に広く寄与でき、障がい者全体のスポーツ参加率の向上にも繋がると期待される。