

栄養・運動の面から「健康」について考える

柴田学園大学短期大学部 生活科 宮地 博子

TEL 0172-32-6151 FAX 0172-32-6153

e-mail h-miyachi@shibata.ac.jp

キーワード

健康 身体活動 運動 運動習慣 青森県

健康は「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること (Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)」と定義されています。つまり、病気の有無だけではなく、全てが良好でなければ健康とは言えないということになります。

健康の土台（基礎）となる「運動・栄養・休養」は「健康の3本柱」と言われ、バランスを崩さないようにすることが大切です。

青森県は男女共に平均寿命が全国最下位で、健康寿命も短い「短命県」と言われ、その原因として「塩分過剰摂取、運動不足」などが指摘されています。



健康の3本柱である「栄養・運動」のバランスが重要と考え、「栄養・運動」の側面から「健康」について考える調査を実施しています。

▶中学生陸上選手の栄養教育実施前後の食事摂取状況と体組成の変化

中学生陸上競技選手を対象に競技シーズンオフ期(第1期調査)とシーズンイン期(第2期調査)に「食事摂取状況」と「身体組成計測」(右図)を実施し、調査時期で計測結果を比較し、報告しました。

宮地博子, 尾田敦, 石川大瑛. 中学生陸上選手の栄養教育実施前後の食事摂取状況と体組成の変化, 保健科学研究 10 41-19, 2020

	男子選手 (n=12)			女子選手 (n=14)		
	第1期調査	第2期調査	p値	第1期調査	第2期調査	p値
身長 (cm)	164.6 ± 5.1	166.0 ± 5.2	*	158.0 ± 5.5	159.3 ± 5.3	*
体重 (kg)	51.6 ± 5.0	51.9 ± 4.7	n.s.	47.3 ± 4.3	47.6 ± 4.2	*
肥満度 (%)	98.2 ± 11.4	96.5 ± 11.6	*	97.3 ± 9.1	94.9 ± 8.1	*
タンパク質 (kg)	8.9 ± 0.7	9.1 ± 0.7	*	7.4 ± 0.8	7.5 ± 0.7	*
ミネラル量 (kg)	3.1 ± 0.2	3.2 ± 0.2	n.s.	2.7 ± 0.4	2.7 ± 0.3	n.s.
体脂肪量 (kg)	6.6 ± 2.7	6.2 ± 2.3	n.s.	9.8 ± 3.4	9.6 ± 3.0	n.s.
筋肉量 (kg)	42.4 ± 3.1	43.1 ± 3.2	*	35.1 ± 4.0	35.8 ± 3.3	*
除脂肪量 (kg)	45.0 ± 3.3	45.7 ± 3.4	*	37.4 ± 4.3	38.1 ± 3.5	*
骨格筋量 (kg)	25.0 ± 2.0	25.5 ± 2.1	*	20.2 ± 2.5	20.7 ± 2.1	*
体脂肪率 (%)	12.6 ± 4.5	11.7 ± 3.8	n.s.	20.8 ± 6.6	19.9 ± 5.3	n.s.

*: p<0.05, n.s.: not significant, 平均値±標準偏差

▶コロナ禍における本学学生の運動習慣とストレスの実態把握

身体活動は生活習慣病のリスクを下げるだけではなく、メンタルヘルス不調の一次予防としても有効的です。コロナ禍において身長、体重の変化、うつ症状を評価しました。身長、体重は運動習慣の有無でコロナ禍前とコロナ禍で有意な差は認められませんでした。20.7%の学生に抗うつ症状の危険性が示唆され報告しました。

宮地博子, 中島里美. コロナ禍における本学学生の運動習慣とストレスの実態把握, 東北女子短期大学紀要 59 74-80, 2019