

# 障がいのあるスポーツ選手を対象としたエネルギーおよび 栄養素摂取、生活習慣および食生活に関する報告

令和3年3月

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 科学委員会  
日本パラリンピック委員会医・科学・情報サポート 栄養領域



JAPAN

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

- 本書では「しょうがい」の表記法については事業名等の固有名詞を除きすべて「障がい」に統一する。
- 競技団体名の記載はインタビュー当時の名称とする。

# 障がいのあるスポーツ選手を対象としたエネルギーおよび栄養素摂取、生活習慣および食生活に関する報告

## はじめに

この報告は、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会および日本パラリンピック委員会が平成18年から平成26年の9年間に渡って実施した栄養・食事に関する調査およびその報告書をふりかえり、データを再編集してまとめたものである。

内容は、以下の3つから構成される。

I 「障がいのあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査」:

パラリンピック夏季・冬季大会代表およびアジアユース大会代表選手を対象に実施された調査のデータを整理し、選手の栄養摂取状況の実態を各種障がいによる分類にて示した。

II 「障がいのあるスポーツ選手の食環境調査」:

平成23年に実施された、当時の障がいのあるアスリートの栄養サポート状況と選手の望む栄養サポートに関する調査結果を示した。

III 「日本代表レベルの障がいのあるアスリートを対象とした食生活の包括的評価」:

平成26年には、これまでの栄養摂取状況調査の結果を活用した食教育を実施するにあたり、選手のコンディショニングに有効な食行動の変容につながるために調査が実施され、食行動の現状把握と共に課題を抽出した。

新型コロナウイルス感染症の影響で、2020東京夏季パラリンピック大会は延期を余儀なくされた。しかし現在選手は様々な取り組みを、できることから実施しており、その中に栄養学的な戦略も含まれる。一方で障がいのあるアスリートの喫食状況に関する情報が乏しく、エビデンスの少ない中で栄養スタッフが試行錯誤を繰り返しながらサポートを行っているということも事実である。この報告が、2020年東京大会のみならず、2022年の冬季北京大会、2024年の夏季パリ大会、そしてその間に行われる数多くの国際大会に出場される

選手の栄養サポートおよびそのエビデンスとなる研究の一助となれば幸いである。

## I 障がいのあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査

### 1) 背景および目的

平成16年より、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会（平成26年3月31日付で日本障害者スポーツ協会より名称変更）・日本パラリンピック委員会（以下、JPSA/JPC）では、障害者競技スポーツ支援事業として、専門家による栄養調査の実施を導入し、結果を選手やスタッフにフィードバックすることで、効率的な強化活動の実施を目指した<sup>1)</sup>。またコンディショニング支援として、大会に向けてのトレーニングが良好な状態で実施できるよう、パラリンピック大会やアジアユースパラゲームズの日本代表選手（候補選手を含む）を対象に、栄養アンケート調査<sup>1~10)</sup> および結果配布と教育も行われた<sup>1~6)</sup>。

これらの事業は、JPSA/JPC加盟の全競技団体に所属する、障がいのあるアスリートを対象とした我が国で初めての大規模な取り組みであった。一方で、これらの報告書はエビデンスの乏しい中で苦渋の決断で設定されたエネルギー必要量、それを基に設定された各種栄養素の目安量と比較した充足率に基づく過不足度という指標でまとめられている<sup>1~9)</sup>。これにおいて、アスリートへの栄養サポートの発展が目覚ましい現在では、各選手を集団または個別にサポートしている栄養スタッフが、対象選手の摂取したエネルギーおよび栄養素量を評価しようとする場合のエビデンスにしばらくという課題があった。

そこで今回、障がいのあるアスリートが日常的にどれだけ食事を摂取しているかの評価指標および参照となる資料を得ることを目的に、これまで長期に渡って実施された調査から得られた選手のエネルギーおよび栄養素摂取量、生活習慣（食習慣）やサプリメント摂取状況を、代表的な障がい

種別や調査年ごとに示すこととした。

## 2) 対象および取り扱いデータ

今回扱うデータの調査対象は、平成18年度から平成25年度までの夏季・冬季パラリンピック大会やアジアパラリンピック大会、アジアユースパラゲームズ等の日本代表選手（候補選手を含む）である<sup>1-9)</sup>。それぞれの調査実施年度、事業名および対象競技大会は資料I-1に示した。なお2006年冬季トリノパラリンピック大会（以下2006トリノ）では、後に述べる食物摂取状況調査は実施されず、生活習慣（食習慣）の調査のみとなっている<sup>2)</sup>。

また大会とは別に2006年<sup>1)</sup>、2007年<sup>3)</sup>、2011年<sup>7)</sup>には、聴覚障がいを含む全競技団体を対象とした大規模な調査およびサポートが実施された（以下2006全調査、2007全調査、2011全調査とする）。

以下、これら全ての調査を総称して「本調査」と示す。

## 3) 本調査における調査票の配布と回収

本調査のデータ収集は、可能な範囲で調査員が競技団体の合宿先に訪問し、その場で調査・回収された<sup>1-6)</sup>。調査員が合宿に参加できなかった場合には競技団体宛に事前に調査票を郵送し、競技団体スタッフによって合宿等で記入時間を設けられ、実施された。その後、記入済みの調査票は郵送にて返送され、記入漏れ等については、調査員が競技団体スタッフや選手各自に電話による問い合わせ等を行って補完された<sup>1-9)</sup>。

なお対象者本人の記載については、頸髄損傷者や視覚障がい者のうち全盲者の場合は、選手が口頭で回答したものを受けてスタッフや家族が記入しており、知的障がい者については選手が自分で回答できない場合は家族が判断して記入している。また食事調査と同時に得られた身長および体重は実測ではなく自己申告となっている。

## 4) 調査項目

### (1) 食物摂取状況調査

一般的に栄養学の分野で使用される主な食事調査方法として、食事記録法（秤量法または目安法）、24時間食事思い出し法、陰膳法、食物摂取頻度調査票などが挙げられる<sup>11)</sup>。本調査は大規模集団を対象としたものであることから、調査が比

較的簡便でありかつ習慣的な栄養摂取の把握ができるものとして、食物摂取頻度調査法を採用した。調査票は、エクセル栄養君「食物摂取頻度調査FFQg Ver.2.0~6.0」（建帛社）を使用した。以下、「食事調査」とする。

### (2) 生活習慣・食生活意識

食生活意識として、食生活上の問題点や生活習慣および体調について、これまでの背景から資料I-5に示すとおり30の設問を設定し、選手には該当する設問の数字を挙げてもらった。さらに対象者数の多い2007全調査と2011全調査の2群間での比較も行った。

### (3) サプリメント摂取状況

調査当時のサポートにおいて選手が使用していると答えたものの中から、比較的使用頻度の高いものをリストアップしたデータを基にアンケートを実施した（資料I-6）。サプリメント使用の有無について確認を行い、使用している場合はその種類と目的、効果を実感しているかについて調査した。

### (4) 栄養・食事に関する意識調査

選手の食事や栄養に関する意識、現状の相談相手、市販食品の栄養表示の確認状況、自炊等について調査を行った。

## 5) 障がい種別について

食事調査の結果を示す際、本調査データを参考にしようとする選手やスタッフ、管理栄養士が、自身がサポートする選手の障がい種別に近いデータを確認できるよう、対象者を①頸髄損傷、②脊髄損傷（胸髄・腰髄の損傷）、③脳性麻痺、④切断・欠損（上肢）、⑤切断・欠損（下肢）、⑥その他の肢体不自由（立位）、⑦その他の肢体不自由（車いす）、⑧視覚障がい、⑨知的障がい、⑩聴覚障がいの10分類とした。

これらの結果について、複数人数のデータがある箇所は、平均値と標準偏差だけでなく、最小値と最大値も示すことで、個人差の大きい障がいのあるアスリートの実態を少しでも確認できるようにした。またなるべく障がい種別ごとのデータが得られるよう、選手個人を特定できないと判断した上で、1名であってもデータを示すこととした。

## 6) 結果

### (1) 対象者人数と内訳

資料 I-2 に調査時期ごとの有効回答者の総数および障がい種別の結果を示した。2006 全調査、2007 全調査、2011 全調査は大規模であり、総数では全ての障がいのあるアスリートが10名を超えた。一方でパラリンピック競技大会では、競技種目に含まれない聴覚障がいのデータはなく、冬季パラリンピック競技大会では知的障がい者のデータもなかった。

このため資料 I-3 は男子、資料 I-4 は女子の全ての身長、体重および食物摂取頻度調査の記述統計結果を示し、食事調査における以下の項目については2007 全調査および2011 全調査について掘り下げて述べる。

### (2) 食事調査

資料 I-3 に男子、I-4 に女子の食物摂取頻度調査の結果をそれぞれ示した。

#### ① エネルギー摂取量

推定エネルギー必要量は18~29歳の標準的な男性で、身体活動レベル「低い」で2,300kcal、「ふつう」で2,650kcal、「高い」で3,050kcal、女性では「低い」で1,700kcal、「ふつう」で2,000kcal、「高い」で2,300kcalとされている<sup>11)</sup>。本調査では男女とも、頸髄損傷や脊髄損傷、車いす利用者よりも、立位で競技を行う選手の方がエネルギー摂取量は多かった。しかし全体的にみると、障がいのあるアスリートのエネルギー摂取量は、健常者における身体活動レベル「低い」から「ふつう」程度のエネルギー必要量<sup>11)</sup>に該当した。

#### ② たんぱく質、脂質、炭水化物摂取量およびエネルギー産生栄養素バランス

エネルギー摂取量に占めるたんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率を検討すると、男女ともたんぱく質エネルギー比率は15%を下回っていた。一方で脂肪エネルギー比率はほとんど全てで30%を超えていた。

#### ③ 体重あたりたんぱく質摂取量

2016年のアメリカスポーツ医学会等の合同声明では、代謝適応や筋の修復、リモデリングやたんぱく質代謝において必要とされるたんぱく質摂取量は、体重1kgあたり1日1.2~2.0gとされている<sup>12)</sup>。今回の結果では女性より男性の方が摂取量は少なく、1.2gを下回っている障がい種別もあった。

#### ④ 体重あたり炭水化物摂取量

アメリカスポーツ医学会等の合同声明では、トレーニングの状況に応じて、軽い場合には体重1kgあたり1日3~5g、高強度運動では8~12gの炭水化物摂取が推奨されている<sup>12)</sup>。今回の結果では、男女とも5gを下回っている障がい種別が多かった。

### (3) 食生活意識調査

資料 I-5 に今回設定した30項目の設問に回答した選手数と設問項目を示した。全ての項目についての調査年ごとの結果は資料 I-6 のとおりである。

この中で、「はい」と答えた者の割合が比較的高かった項目として、1「食事を抜いてしまうことがある」、5「身体がだるく、疲れがなかなかとれない」、8「果物を食べない日がよくある」、20「食事間隔が6時間以上空くことがよくある」、24「朝起きたとき疲れがのこっていることがある」が挙げられる。また冬季パラリンピック大会出場選手を対象とした調査（2009バンクーバーおよび2013ソチ）では、16「空腹状態でトレーニングをすることがある」と19「寝る前に空腹を感じてもがまんして食べない」が高かった。

これらについて、対象者数の多い2007全調査と2011全調査の2群間でカイ二乗検定を実施したところ、資料 I-7 に示すように男子では15「仕事等が忙しく食事時間が不規則になりやすい」、20「食事間隔が6時間以上空くことがよくある」、24「朝起きたとき疲れがのこっていることがよくある」、30「ストレスや疲労で食欲が減退することがよくある」の4項目について、2007全調査よりも2011全調査の方が「はい」と答えた者の割合が有意に減少していた。資料 I-8 に示した女子の結果では、30「ストレスや疲労で食欲が減退することがよくある」と答えた者の割合が減少していた。

### (4) サプリメント摂取状況

サプリメント使用については資料 I-9 に示すように「使用している」と回答した者は2006全調査で48%、2007全調査で51%、2011全調査で49%であった。ただしこの対象者の競技レベルは幅広く、2008北京では67.9%、2010バンクーバーでは62.8%、2012ロンドンでは72.0%、2014ソチでは



72.2%と、競技レベルの高い大会に出場している選手を対象とした調査の方が使用率は高かった。

使用しているサプリメントの種類の内訳としては、ビタミン類、ミネラル類といった不足を補う目的で摂取するものと、プロテインやアミノ酸のように何らかの体組成改善の目的で摂取するものが挙げられた。また、使用目的としては疲労回復が最も多かった。さらに年代を経るごとに、「健康増進」は低下する一方で「筋肉増強」や「疲労回復」は増加していた。

#### (5) 栄養・食事に関する意識調査

資料 I-10 に示したとおり、Q32の「コンディショニングの要素として食事・栄養管理を重要と考えていますか？」の問いに対して、全体で70%以上の選手が「はい」と答えていた。また3回の全調査、2回の夏季パラリンピック大会、2回の冬季パラリンピック大会、2回のアジアユース大会それぞれで比較すると、最近の調査の方が「はい」と回答する者の割合が増えていた。一方でQ33の「食事・栄養面で定期的にコーチや専門家に相談していますか？」では「はい」と答えた選手の割合は20%程度であった。相談者の内訳としては最近になるにつれ、栄養士と答える選手の数が増加していた。Q34の「食品の購入時や外食の際、栄養成分表示を見えますか？」とQ35の「自分で料理を作ることがありますか？」の問いも、徐々に実施者が増えていることが確認された。

#### 7) 考察

現在、「日本人の食事摂取基準」の対象には肢体不自由者は含まれておらず、彼らの栄養素等必要量について、明確な数値は示されていない<sup>11)</sup>。そのため現場で栄養サポートを行う管理栄養士や公認スポーツ栄養士からは、「現在選手が摂取している量が適切であるかどうかの判断材料が少ない」という声が挙がっていた。したがって、精度の高いデータであるとは言い難いが、本報告によって障がいの種別による選手の食事摂取状況の概要を示すことができたのは極めて有意義であると考えられる。

本調査において、障がいのあるアスリートのエネルギー摂取量は健常者における身体活動レベル「低い」から「ふつう」程度のエネルギー必要量

と同程度であった。これは平成10年に内野が実施した、脊髄損傷のあるアスリートを対象としたエネルギー消費量を24時間ホルター心電計と酸素消費量から推定した調査結果と類似している<sup>12)</sup>。Mollingerらによれば、脊髄損傷者の安静時代消費量は損傷高位により異なるが、健常者よりも12~27%程度低いと報告されており<sup>13)</sup>、切断者のエネルギー消費量の推定には断端長をふまえた体重補正が必要とされる<sup>14)</sup>。障がいのあるアスリートのエネルギーバランスに関する研究は、今後もさらなるエビデンスが求められるところであり、また推定値のみならず毎日の体重測定によるモニタリングも重要である。

エネルギー摂取量が健常者よりも少ないにも関わらず、脂肪エネルギー比率が高いことは、現場でよく耳にする「脊髄損傷者では脂質代謝異常症が多い」という現象に対する要因の1つを示しているかもしれない。内野は、頸髄損傷者の生化学検査の結果、中性脂肪や総コレステロールおよび肝機能検査値が高値を示したことを報告している<sup>12)</sup>。La Fontaineらの報告<sup>15)</sup>では、脊髄損傷の人を対象とした調査で、損傷高位が胸髄5番以下の群と胸髄4番以上の群と比較した際、後者の方が冠動脈疾患のリスク評価となる血清中性脂肪濃度閾値が低い可能性があるとしており、Knechtleらによると脊髄損傷のあるアスリートが強度の低い運動を行った場合健常者よりも脂質酸化比率が低くなったことが報告されている<sup>16)</sup>。今後脂質の摂取についても検証が必要であると言える。

障がいのあるアスリートのたんぱく質摂取量について、現在どのくらいが適量であるか断言はできない。日本人の食事摂取基準では、「たんぱく質維持必要量は0.65g/kg体重/日となる」とされており、これに消化率を乗じて、推定平均必要量算定の参照値は0.72g/kg体重/日となっている<sup>11)</sup>。しかしながら障がいのあるアスリートの多くは日常のトレーニングにより運動習慣のない者よりもたんぱく質代謝回転速度は速いと予想され、アメリカスポーツ医学会等の合同声明における「1日体重1kgあたり1.2~2.0g」<sup>17)</sup>とする指標を否定する根拠も今のところはない。障がいのあるアスリートを対象とした2018年のScaramellaらのレビューでは、たんぱく質や炭水化物の必要量設定の参考として前述の健常のアスリートの合同声明やガイドライン<sup>18)</sup>が紹介されている点からも、

まだ障がいのあるアスリートに対してのエビデンスが少ないことが裏付けられている。

一方で、炭水化物の摂取量の評価において健常者の指標を用いる際には注意が必要である。障がいのあるアスリートのうち、立位の選手よりも車いすを利用する選手の方が、下半身の筋肉量が少ないためエネルギー消費量も少ないと推測される。この場合に健常者と同じガイドライン<sup>17)</sup>を適用した場合、エネルギーの過剰摂取につながる可能性がある。以上のことからエネルギー源となるたんぱく質、脂質、炭水化物の必要量を設定する場合、実際には体重当たりの摂取量とエネルギー産生栄養素バランスの両者を用いながら、日々の体重の変動や選手の主観的コンディション等も加味して調整するのが良いと考えられる。

サプリメントの使用状況について、国立スポーツ科学センターがオリンピック代表および代表候補選手を対象として実施した報告によると、ロンドンオリンピック大会で81.9%、ソチオリンピック大会で92.0%がサプリメントを利用しており、ユースオリンピックなどジュニア選手の利用率も高い<sup>21~22)</sup>。一方で夏季・冬季パラリンピック大会出場レベルの選手の利用率は約70%程度であった。また2012年から2013年にかけて世界選手権等に出場した障がいのあるアスリートを対象に実施されたイギリスの大規模な調査では、399名の障がいのあるアスリートのうちサプリメントを利用していると回答したのは58%であった<sup>23)</sup>。このことから障がいのあるアスリートのサプリメント利用率は健常者トップアスリートよりも低いと言える。この要因について、本調査では裏付けられる結果は得られていないため予測しかできないが、先行研究でもみられるように障がいのあるアスリートがサプリメントを利用した場合に健常者では見られない体調不良等を訴えるケースがあること<sup>23)</sup>と、パラリンピック選手の支援が厚生労働省から文部科学省に移管される以前では各競技団体にスポンサーが少なく無料や安価な商品提供サービスを受ける機会も少なかったことで、結果として利用者が少なかったことが要因として考えられる。

栄養・食事に関する意識調査では、徐々にではあるがコーチ等に相談するなどの改善がみられている。我が国で障がいのあるアスリートに対して栄養サポートが本格的に導入されたのは1996年の

アトランタパラリンピック日本代表陸上チームの強化合宿である<sup>24)</sup>。その後、1998年の長野パラリンピックや2000年のシドニーパラリンピックでは特定の競技団体に専属の栄養スタッフが配置され、2004年アテネパラリンピックより日本選手団の一員として管理栄養士が派遣されるようになった<sup>24)</sup>。さらに本調査期間が経過した2012年度のロンドンパラリンピックでは、前年度の強化期から大会中に医科学支援事業として管理栄養士が試行錯誤しながら、本調査データを基にサポートを実施してきた<sup>24, 25)</sup>。したがって、本調査ではサポートの効果を検証しているわけではないが、潜在的な選手の栄養サポートの必要性を確認し、現場に活用することができたと考えられる。

なお本調査では、大規模な対象に対して短期間に郵送を主としたアンケート調査を実施しているため、収集データの精度にはいくつかの限界がある。例えばマンパワーや予算等の制限から食事調査を全員面談して実施することはできていない。また身長および体重も実測ではなく自己申告となっている。そのため後天性の障がい者では、受傷前の身長を示している可能性もある。特に下肢切断・欠損者およびその他（車いす）では、両下肢切断・欠損の場合に実測の身長で低く記入してある、または切断前の身長で報告している可能性は否めない。本調査データを参考にする際にはこれらについてご留意いただきたい。

初回の調査から10年以上が経過しているが、日本国内外でスポーツ栄養学の発展が著しく、ここでは障がいのあるアスリートも対象とされている。そのため、次にこのような調査の機会が得られるのであれば、内容を十分に精査し、より障がいのあるアスリートの競技力向上に寄与できるような成果を示す必要がある。

## 参考文献

【日本障がい者スポーツ協会・日本パラリンピック委員会報告書】

- 1) 平成18年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査（栄養）報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査」
- 2) 日本障害者スポーツ協会科学委員会 トリノパラリンピック選手に対するコンディショニ

- ングに関わる調査研究報告
- 3) 平成19年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査(栄養) 報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査」
  - 4) 平成20年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査(栄養・メンタル) 報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査Ⅲ」～北京パラリンピック代表選手対象～
  - 5) 平成21年度障害者競技スポーツ科学的サポート事業 科学支援事業実施報告書「代表選手のコンディショニング支援 栄養」～東京2009 アジアユースパラゲームズ代表の栄養摂取および生活習慣調査～、～バンクーバーパラリンピック代表選手の栄養摂取および生活習慣調査～
  - 6) 平成22年度障害者競技スポーツ科学的サポート事業 科学支援事業実施報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査総括」
  - 7) 平成23年度障害者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査(平成23年度調査)」
  - 8) 平成24年度障害者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書「ロンドンパラリンピック代表選手の栄養摂取状況について」
  - 9) 平成25年度障害者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書「日本代表レベル選手を対象とした基礎調査(栄養)」～アジアユースパラ競技大会マレーシア2013およびソチ2014パラリンピック冬季競技大会・代表選手の栄養摂取状況について～
  - 10) 平成26年度障害者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書「日本代表レベルの障がいのあるアスリートを対象とした基礎調査(栄養)」～インチョン2014アジアパラ競技大会 代表選手の食生活の包括的評価～
- 【その他参考文献】
- 11) 伊藤貞嘉、佐々木 敏監修；日本人の食事摂取基準(2020年版) 第一出版 2020.
  - 12) 内野美恵；車椅子競技者におけるスポーツと栄養の関連研究 財団法人日本身体障害者スポーツ協会 1998.
  - 13) Mollinger LA, Spurr GB, el Ghatit AZ, Barboriak JJ, Rooney CB, Davidoff DD, Bongard RD. Daily energy expenditure and basal metabolic rates of patients with spinal cord injury. Arch Phys Med Rehabil. 1985 Jul;66(7):420-6.
  - 14) 栢下淳、若林秀隆編著：リハビリテーションに役立つ栄養学の基礎 第2版 医歯薬出版株式会社 2018.
  - 15) La Fountaine MF, Cirnigliaro CM, Hobson JC, Dyson-Hudson TA, Mc Kenna C, Kirshblum SC, Spungen AM, Bauman WA. Establishing a threshold to predict risk of cardiovascular disease from the serum triglyceride and high-density lipoprotein concentrations in persons with spinal cord injury. Spinal Cord. 2018 Nov; 56(11): 1051-1058. doi: 10.1038/s41393-018-0187-7.
  - 16) Knechtle B, Müller G, Willmann F, Eser P, Knecht H. Fat oxidation at different intensities in wheelchair racing. Spinal Cord. 2004 Jan;42(1):24-8. doi: 10.1038/sj.sc.3101548
  - 17) Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016 Mar;48(3):543-68. doi: 10.1249/MSS.0000000000000852.
  - 18) Scaramella J, Kirihennedige N, Broad E. Key Nutritional Strategies to Optimize Performance in Para Athletes. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2018 May;29(2):283-298. doi: 10.1016/j.pmr.2018.01.005. Review.
  - 19) Sato A, Kamei A, Kamihigashi E, Dohi M, Komatsu Y, Akama T, Kawahara T. Use of supplements by young elite Japanese athletes participating in the 2010 youth Olympic games in Singapore. Clin J Sport Med. 2012 Sep;22(5):418-23. doi: 10.1097/JSM.0b013e318266830a.
  - 20) Sato A, Kamei A, Kamihigashi E, Dohi M,





- Akama T, Kawahara T. Use of supplements by Japanese elite athletes for the 2012 Olympic Games in London. *Clin J Sport Med*. 2015 May;25(3):260-9. doi: 10.1097/JSM.0000000000000118.
- 21) 松本なぎさ、亀井明子、上東悦子、土肥美智子、赤間高雄、川原貴. ソチ冬季オリンピック選手における食意識とサプリメント使用状況 *日本スポーツ栄養研究誌* 2015(8) 45-49.
  - 22) 松本なぎさ、吉崎貴大、亀井明子、上東悦子、土肥美智子、赤間高雄、川原貴. ジュニア選手とシニア選手におけるサプリメント利用実態の比較 *Sports Science in Elite Athlete Support* 2016(1) 29-43.
  - 23) Graham-Paulson TS, Perret C, Smith B, Crosland J, Goosey-Tolfrey VL. Nutritional Supplement Habits of Athletes With an Impairment and Their Sources of Information. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2015 Aug;25(4):387-95. doi: 10.1123/ijsnem.2014-0155.
  - 24) 内野美恵. 栄養面から支える リハビリテーション・エンジニアリング *2012 27(3)* 116-119.
  - 25) 秦希久子、内野美恵. ロンドン2012パラリンピック競技大会栄養サポート報告 *栄養学雑誌* 2013 71(1) 46-48.

報告者：元永 恵子、西村 貴子、秦 希久子、高木 久見子、影山 鈴美、内野 美恵  
文責) 元永 恵子



## 資料 I - 1 調査実績

本報告区分	実施/報告年度		事業名①	本報告の略称	栄養スタッフ名
I	平成18年	2006	平成18年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査(栄養) 報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査」	2006全調査	内野美恵、秦希久子
I	平成18年	2006	日本障害者スポーツ協会科学委員会 トリノパラリンピック選手に対するコンディショニングに関わる調査研究報告	2006トリノP	内野美恵、秦希久子
I	平成19年	2007	平成19年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査(栄養) 報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査」	2007全調査	内野美恵、秦希久子、谷中裕子
I	平成20年	2008	平成20年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査(栄養・メンタル) 報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査Ⅲ」～北京パラリンピック代表選手対象～	2008北京P	内野美恵、秦希久子、谷中裕子
I	平成21年	2009	平成21年度障害者競技スポーツ科学的サポート事業 科学支援事業実施報告書 代表選手のコンディショニング支援 栄養 ～東京2009 アジアユースパラゲームズ代表の栄養摂取および生活習慣調査～ ～バンクーバーパラリンピック代表選手の栄養摂取および生活習慣調査～	2009東京AY 2010バンクーバーP	内野美恵、秦希久子、谷中裕子
I	平成22年	2010	平成22年度障害者競技スポーツ科学的サポート事業 科学支援事業実施報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査総括」	-	内野美恵、秦希久子、谷中裕子
I・II	平成23年	2011	平成23年度障害者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書 障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査(平成23年度調査)	2011全調査	内野美恵、秦希久子、谷中裕子
I	平成24年	2012	平成24年度障害者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書 ロンドンパラリンピック代表選手の栄養摂取状況について	2012ロンドンP	内野美恵、秦希久子、谷中裕子、太田あゆみ
I	平成25年	2013	平成25年度障害者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書 日本代表レベル選手を対象とした基礎調査(栄養) アジアユースパラ競技大会マレーシア2013およびソチ2014パラリンピック冬季競技大会・代表選手の栄養摂取状況について	2013マレーシアAY 2014ソチP	内野美恵、秦希久子、谷中裕子、太田あゆみ、元永恵子、高木久見子
III	平成26年	2014	平成26年度障がい者競技スポーツ 医・科学・情報サポート推進事業実施報告書 日本代表レベルの障がい者アスリートを対象とした基礎調査(栄養) インチョン2014アジアパラ競技大会代表選手の食生活の包括的評価	2014仁川AP	内野美恵、秦希久子、谷中裕子、太田あゆみ、元永恵子、高木久見子



## 資料 I - 2 対象人数とその内訳

有効回答数

調査時期	総数	回答数			回答率
		男	女	回答数	
2006全調査	551	341	207	548	99.5%
2006トリノP	34	30	4	34	100.0%
2007全調査	486	321	162	483	99.4%
2008北京P	159	92	67	159	100.0%
2009東京AY	133	93	40	133	100.0%
2010バンクーバーP	43	36	7	43	100.0%
2011全調査	529	327	201	528	99.8%
2012ロンドンP	104	65	39	104	100.0%
2013マレーシアAY	95	60	35	95	100.0%
2014ソチP	19	14	5	19	100.0%
合計	2,153	1,379	767	2,146	99.7%

障がい別 回答者総数

調査時期	総数	頸髄 損傷	脊髄 損傷	脳性 麻痺	切断・ 欠損 (上肢)	切断・ 欠損 (下肢)	その他 (立位)	その他 (車いす)	視覚 障害	知的 障害	聴覚 障害
2006全調査	548	21	46	35	12	31	31	43	55	101	173
2006トリノP	34	1	10	0	3	11	2	4	3	0	0
2007全調査	483	22	19	32	13	27	22	31	67	64	178
2008北京P	159	19	28	10	6	37	14	18	27	0	0
2009東京AY	133	1	2	17	3	11	8	13	27	51	0
2010バンクーバーP	43	1	15	0	3	15	2	6	1	0	0
2011全調査	528	18	59	10	10	40	41	46	44	77	183
2012ロンドンP	104	15	20	7	3	17	8	8	20	6	0
2013マレーシアAY	95	0	7	14	1	6	16	19	17	15	0
2014ソチP	19	2	7	0	4	3	2	1	0	0	0
合計	2,146	100	213	125	58	198	146	189	261	314	534

障がい別 回答者(男)

調査時期	総数	頸髄 損傷	脊髄 損傷	脳性 麻痺	切断・ 欠損 (上肢)	切断・ 欠損 (下肢)	その他 (立位)	その他 (車いす)	視覚 障害	知的 障害	聴覚 障害
2006全調査	341	19	32	25	9	16	13	21	38	76	92
2006トリノP	30	1	10	0	2	10	1	4	2	0	0
2007全調査	321	18	14	22	8	14	14	17	49	51	114
2008北京P	92	14	18	4	4	24	7	7	14	0	0
2009東京AY	93	1	2	14	2	7	8	8	16	35	0
2010バンクーバーP	36	1	14	0	2	13	1	5	0	0	0
2011全調査	327	18	44	4	6	28	26	26	22	54	99
2012ロンドンP	65	14	16	2	3	10	4	3	8	5	0
2013マレーシアAY	60	0	6	10	0	3	9	14	7	11	0
2014ソチP	14	2	6	0	2	2	1	1	0	0	0
合計	1,379	88	162	81	38	127	84	106	156	232	305

障がい別 回答者(女)

調査時期	総数	頸髄 損傷	脊髄 損傷	脳性 麻痺	切断・ 欠損 (上肢)	切断・ 欠損 (下肢)	その他 (立位)	その他 (車いす)	視覚 障害	知的 障害	聴覚 障害
2006全調査	207	2	14	10	3	15	18	22	17	25	81
2006トリノP	4				1	1	1		1		
2007全調査	162	4	5	10	5	13	8	14	18	13	64
2008北京P	67	5	10	6	2	13	7	11	13		
2009東京AY	40			3	1	4		5	11	16	
2010バンクーバーP	7		1		1	2	1	1	1		
2011全調査	201		15	6	4	12	15	20	22	23	84
2012ロンドンP	39	1	4	5		7	4	5	12	1	
2013マレーシアAY	35		1	4	1	3	7	5	10	4	
2014ソチP	5		1		2	1	1				
合計	767	12	51	44	20	71	62	83	105	82	229

資料 I - 3 食物摂取頻度調査結果 (男子)

その1

	頻度				摂取				属性標準				切斷・欠損 (上段)				切斷・欠損 (下段)											
	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値				
身長 (cm)	2006全調査	19	173.7	7.6	150.0	180.0	180.0	160.0	185.0	25	166.4	6.1	156.0	177.0	180.0	16	164.9	19.3	116.0	186.0	16	164.9	19.3	116.0	186.0			
	2007全調査	18	172.1	9.3	150.0	184.0	184.0	134	172.4	3.4	164.7	5.6	159.0	180.0	180.0	8	172.3	6.9	159.0	180.0	14	169.0	16.6	116.0	186.0			
	2008北京P	14	174.0	6.2	160.0	184.7	184.7	181.0	156.0	18.0	161.5	4.4	158.0	167.0	177.8	4	176.7	1.2	175.0	177.8	24	169.0	17.2	117.0	186.0			
	2009東京AY	1	179.0					150.0	163.0	14	158.2	8.3	145.0	176.0	176.0	2	173.0		170.0	176.0	7	169.1	6.6	161.0	185.0			
	2010バンクーバーP	1	181.0					150.0	178.0	0						2	171.5		166.0	177.0	13	173.8	4.9	164.0	185.0			
	2011全調査	18	172.6	6.3	160.0	184.0	184.0	150.0	182.0	4	167.4	5.9	161.0	175.0	175.0	6	174.3	4.4	166.0	177.0	28	166.1	21.4	86.0	185.0			
	2012ロンドンP	14	170.6	5.8	155.0	180.0	180.0	160.0	182.0	2	161.5		160.0	163.0	3	176.7	0.6	176.0	177.0	10	166.6	21.6	117.0	185.0				
	2013マレーシアAY							162.0	186.0	10	165.3	9.4	156.0	188.0	188.0	0					3	172.7	6.8	165.0	178.0			
	2014ソチP	2	173.5		167.0	180.0	180.0	167.0	178.0	0						2	171.5		166.0	177.0	2	130.0		96.0	161.0			
	2006全調査	19	59.3	8.2	42.0	72.0	72.0	32	63.8	11.7	43.0	88.0	88.0	25	59.6	10.2	37.0	78.0	9	64.2	8.9	67.7	7.8	47.0	78.0			
	2007全調査	18	64.6	11.0	42.0	88.0	88.0	14	67.2	11.4	46.0	85.0	85.0	22	60.3	9.4	39.0	79.8	8	64.3	8.3	53.0	74.0	14	66.0	12.0	47.0	89.0
	2008北京P	14	69.3	10.1	58.0	90.0	90.0	18	62.1	8.4	43.0	75.0	75.0	4	59.0	5.0	53.0	65.0	4	61.0	7.1	52.0	68.0	24	67.6	11.8	47.0	100.0
	2009東京AY	1	72.0					2	55.7		53.4	58.0	14	44.5	9.3	30.0	63.0	2	60.0		52.0	68.0	7	55.1	6.4	47.0	61.0	
	2010バンクーバーP	1	75.0					14	62.2	6.5	52.0	74.0	0			2	64.0		60.0	68.0	13	59.7	8.3	48.0	72.0			
2011全調査	18	65.2	7.5	53.0	81.0	81.0	44	66.3	9.5	42.0	88.0	4	65.7	8.4	60.0	78.0	6	64.2	5.1	58.0	69.0	28	68.5	14.1	48.0	114.0		
2012ロンドンP	14	66.0	8.4	53.0	88.0	88.0	16	64.6	8.1	45.0	75.0	2	62.4		60.8	64.0	3	65.3	6.4	58.0	70.0	10	68.8	15.3	48.0	100.0		
2013マレーシアAY							6	60.3	11.7	47.0	77.0	10	55.1	14.0	38.0	88.0	0				3	68.0	17.3	58.0	88.0			
2014ソチP	2	66.0		52.0	80.0	80.0	6	62.8	5.3	55.0	70.0	0			2	63.0		59.0	67.0	2	60.5		56.0	65.0				
2006全調査	19	1783	299	1203	2342	2342	32	2227	439	1484	3264	25	2106	293	1398	2570	9	2327	240	1884	2714	16	2419	442	1692	3345		
2007全調査	18	1709	705	615	3770	3770	14	2150	842	739	4127	22	2388	936	1388	5719	8	2362	645	1618	3467	14	1935	733	904	3180		
2008北京P	14	1852	523	808	2636	2636	18	2113	449	1138	2880	4	1680	362	1394	2177	4	2596	156	2369	2723	24	2025	538	323	3583		
2009東京AY	1	2181					2	2321		2043	2600	14	2146	535	1359	3069	2	2105		1788	2422	7	2282	585	1533	3102		
2010バンクーバーP	1	4896					14	1978	410	1404	2674	0			2	2454		2386	2522	13	1840	451	1055	2686				
2011全調査	18	1943	456	1103	2838	2838	44	1904	523	845	2931	4	2905	896	2021	4090	6	2430	206	2143	2684	28	2019	817	562	4658		
2012ロンドンP	14	1834	458	931	2363	2363	16	1994	531	1028	2931	2	1610	1144	2075	3	2483	784	1928	3380	10	1988	562	1211	2725			
2013マレーシアAY							6	2192	1042	1058	3782	10	2250	588	1444	3376	0				3	2065	322	1706	2328			
2014ソチP	2	2935		2104	3765	3765	6	1704	357	1048	2105	0			2	2918		2769	3066	2	1594		1534	1653				
2006全調査	19	70.2	25.0	42.6	139.1	139.1	32	60.6	20.1	17.4	102.7	25	72.5	23.1	36.6	121.4	9	80.6	14.3	58.8	102.5	16	72.8	28.3	34.6	140.3		
2007全調査	18	59.6	34.8	15.6	175.1	175.1	14	72.8	33.5	24.2	139.4	22	84.5	35.3	37.4	196.8	8	82.4	23.8	61.7	134.1	14	70.1	22.3	45.2	109.9		
2008北京P	14	64.6	19.5	36.3	102.7	102.7	18	70.4	16.2	43.1	112.7	4	60.8	15.8	45.5	82.9	4	89.7	9.5	76.2	97.9	24	70.2	25.2	30.3	158.0		
2009東京AY	1	85.1					2	99.4		77.0	121.8	14	79.9	29.4	45.7	132.0	2	75.2		46.9	103.6	7	82.7	20.4	64.5	114.9		
2010バンクーバーP	1	229.9					14	69.1	18.2	44.9	100.8	0			2	87.8		87.7	87.8	13	68.0	25.9	31.1	129.3				
2011全調査	18	64.3	13.1	33.8	87.5	87.5	44	67.8	22.5	25.2	125.7	4	93.9	30.4	61.0	128.1	6	88.0	9.8	76.1	97.1	28	71.8	27.5	25.9	133.0		
2012ロンドンP	14	62.9	13.7	35.9	84.5	84.5	16	66.7	18.4	33.5	95.6	2	59.8		49.7	69.8	3	85.9	21.4	71.1	110.4	10	73.5	28.4	39.4	129.3		
2013マレーシアAY							6	72.6	37.5	21.8	124.3	10	79.8	19.6	45.0	108.7	0				3	66.4	9.2	59.2	76.7			
2014ソチP	2	106.1		65.0	147.1	147.1	6	61.0	20.9	32.6	81.9	0			2	107.4		105.8	108.9	2	53.3		52.4	54.1				
2006全調査	19	80.2	45.0	45.5	244.3	244.3	32	58.7	22.7	21.7	101.4	25	72.5	26.5	20.9	117.7	9	77.1	13.7	57.2	90.3	16	62.9	23.2	22.1	101.6		
2007全調査	18	62.1	34.0	19.0	168.5	168.5	14	71.8	41.4	18.2	159.8	22	86.5	38.3	29.8	180.2	8	85.2	32.0	60.1	137.7	14	75.5	28.4	40.4	132.0		
2008北京P	14	64.9	18.3	33.5	97.9	97.9	18	69.7	17.2	35.5	96.3	4	52.9	13.9	42.3	71.8	4	89.0	13.4	69.3	98.9	24	70.4	21.8	26.3	134.9		
2009東京AY	1	90.5					2	87.2		72.9	101.6	14	82.8	25.7	50.8	138.4	2	68.1		50.0	86.3	7	87.0	24.0	65.9	124.9		
2010バンクーバーP	1	230.8					14	69.1	20.9	34.4	106.5	0			2	90.4		86.4	94.3	13	63.5	28.1	16.4	116.5				
2011全調査	18	71.2	18.2	44.0	107.6	107.6	44	64.8	21.2	23.5	100.3	4	88.5	15.6	70.2	108.2	6	86.7	14.3	66.8	101.9	28	68.5	29.6	22.8	136.8		
2012ロンドンP	14	65.0	18.7	29.2	96.1	96.1	16	66.1	17.1	33.7	96.2	2	55.6		44.2	67.1	3	85.3	25.3	66.8	114.1	10	69.0	28.0	23.4	109.8		
2013マレーシアAY							6	77.7	36.4	22.5	114.8	10	83.1	23.6	50.4	113.2	0				3	69.8	18.6	49.4	85.7			
2014ソチP	2	106.3		59.7	158.9	158.9	6	64.6	17.1	43.4	86.7	0			2	106.1		98.4	113.7	2	57.9		55.9	59.9				



その1

	損損				香損				脂性麻痺				切断・欠損(上股)				切断・欠損(下股)				
	人数	平均値	標準偏差	範囲	人数	平均値	標準偏差	範囲	人数	平均値	標準偏差	範囲	人数	平均値	標準偏差	範囲	人数	平均値	標準偏差	範囲	
炭水化物 摂取量 (g)	2006全調査	19	271.8	112.8	119.1	602.4	32	219.6	65.6	67.8	331.4	25	262.6	64.7	161.4	394.9	16	302.4	212.3	152.7	1057.3
	2007全調査	18	216.8	72.4	73.5	373.9	14	280.2	118.1	115.8	585.5	22	305.2	124.9	186.7	790.7	14	222.7	103.2	76.9	440.7
	2008北京P	14	239.2	76.2	88.1	335.6	18	287.1	80.9	114.6	436.1	4	230.6	39.0	192.2	281.1	4	257.2	66.1	133.4	425.5
	2009東京AY	1	252.7				2	272.0		260.6	283.5	14	261.9	59.6	138.4	333.7	2	289.8	77.8	150.1	378.2
	2010バンクーバーP	1	455.9				14	253.5	58.7	155.1	338.7	0					2	299.7	31.54	13	169.6
	2011全調査	18	248.5	66.6	122.2	387.1	44	245.2	73.3	81.4	404.4	4	418.7	171.4	275.7	664.7	6	308.7	32.7	254.0	343.7
	2012ロンドンP	14	235.0	66.6	122.2	353.6	16	256.2	76.8	103.9	404.4	2	210.2		132.5	288.0	3	328.1	120.2	228.5	461.6
	2013マレーシアAY						6	291.4	149.4	132.8	550.0	10	286.9	93.5	184.6	487.7	0				
	2014ソチP	2	359.6		296.1	423.0	6	212.6	54.5	126.5	268.0	0					2	366.5		341.5	391.4
	2006全調査	19	135	16	107	166	32	140	23	95	196	25	140	20	93	191	9	134	17	100	153
	2007全調査	18	134	27	85	186	14	136	36	70	208	22	140	18	85	164	8	142	31	121	213
	2008北京P	14	142	26	92	198	18	136	26	90	202	4	144	15	127	161	4	139	20	112	158
	2009東京AY	1	156				2	169		151	187	14	146	20	117	181	2	138		105	171
	2010バンクーバーP	1	182				14	140	22	95	179	0					2	143		139	147
2011全調査	18	134	17	101	163	44	142	24	93	220	4	129	10	121	143	6	145	14	126	169	
2012ロンドンP	14	141	29	104	215	16	138	27	96	211	2	154		135	174	3	140	09	131	148	
2013マレーシアAY						6	130	27	83	155	10	143	23	106	187	0					
2014ソチP	2	140		124	156	6	142	34	77	170	0					2	147		142	153	
2006全調査	19	332	39	260	422	32	304	63	171	401	25	311	70	157	454	9	288	35	230	330	
2007全調査	18	318	58	216	407	14	284	75	158	438	22	320	67	153	414	8	320	42	277	376	
2008北京P	14	320	45	252	390	18	299	54	175	381	4	282	14	266	297	4	309	50	238	353	
2009東京AY	1	373				2	336		321	352	14	346	46	273	437	2	286		252	321	
2010バンクーバーP	1	424				14	312	57	163	375	0					2	332		308	356	
2011全調査	18	331	41	234	417	44	304	49	151	390	4	286	60	196	319	6	320	35	280	360	
2012ロンドンP	14	320	46	234	395	16	307	39	260	405	2	319		291	348	3	312	35	281	350	
2013マレーシアAY						6	317	75	192	403	10	334	55	234	450	0					
2014ソチP	2	318		256	380	6	343	55	267	414	0					2	327		320	334	
2006全調査	19	534	42	464	618	32	556	74	402	732	25	549	83	376	737	9	578	46	524	653	
2007全調査	18	548	67	412	699	14	579	95	381	739	22	540	78	445	762	8	539	63	420	602	
2008北京P	14	537	62	447	656	18	565	74	429	731	4	574	24	551	607	4	552	57	488	624	
2009東京AY	1	471				2	495		461	528	14	508	59	418	610	2	576		508	643	
2010バンクーバーP	1	394				14	548	73	468	742	0					2	525		497	552	
2011全調査	18	535	49	435	655	44	555	64	390	728	4	585	63	538	678	6	535	47	471	594	
2012ロンドンP	14	539	57	452	655	16	555	63	384	642	2	526		478	575	3	548	40	502	577	
2013マレーシアAY						6	553	95	477	726	10	523	66	401	627	0					
2014ソチP	2	542		464	621	6	515	83	419	656	0					2	526		524	527	
2006全調査	19	12	05	07	28	32	10	04	02	16	25	12	04	05	20	9	13	03	08	17	
2007全調査	18	09	05	02	23	14	11	05	05	20	22	14	07	06	37	8	13	04	09	20	
2008北京P	14	10	03	04	16	18	12	03	08	21	4	10	02	09	13	4	15	01	14	17	
2009東京AY	1	12				2	18		13	23	14	18	06	09	29	2	12		09	15	
2010バンクーバーP	1	30				14	11	03	07	16	0					2	14		13	15	
2011全調査	18	10	02	05	13	44	10	04	03	18	4	14	04	10	18	6	14	02	11	17	
2012ロンドンP	14	10	02	06	13	16	10	03	05	15	2	10	04	08	11	3	13	03	10	16	
2013マレーシアAY						6	13	08	03	21	10	15	03	10	18	0					
2014ソチP	2	15		13	18	6	10	03	06	12	0					2	17		16	18	
2006全調査	19	47	23	22	123	32	36	14	12	77	25	45	11	24	72	9	53	10	35	69	
2007全調査	18	35	13	11	67	14	42	16	15	79	22	52	26	30	149	8	46	10	29	62	
2008北京P	14	36	14	10	58	18	47	14	23	77	4	39	05	32	43	4	57	13	39	71	
2009東京AY	1	35				2	49		45	53	14	59	09	46	76	2	49		44	54	
2010バンクーバーP	1	61				14	41	11	25	56	0					2	47		46	47	
2011全調査	18	39	13	20	72	44	38	14	11	91	4	62	18	43	85	6	48	06	37	55	
2012ロンドンP	14	36	13	20	67	16	40	11	23	62	2	33		22	45	3	50	16	34	66	
2013マレーシアAY						6	51	30	21	93	10	53	18	37	94	0					
2014ソチP	2	55		53	57	6	34	10	21	49	0					2	59		51	66	

資料 I - 3 食物摂取頻度調査結果 (男子) (つづき)

その2

	その他 (単位)					その他 (車いす)					視覚障害					知的障害					聴覚障害					
	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	
身長 (cm)	2006全調査	13	173.7	8.6	161.0	191.0	21	166.6	14.4	125.0	180.0	38	169.7	6.9	160.0	178.0	76	171.7	7.9	155.5	194.0	92	173.2	6.2	160.0	191.0
	2007全調査	14	171.6	9.7	150.0	184.0	17	166.0	12.9	125.0	182.0	49	168.8	6.4	146.0	183.0	51	169.8	8.5	139.0	184.0	114	173.5	6.3	159.0	191.0
	2008北京P	7	170.9	11.0	150.0	184.0	7	160.4	14.6	130.0	174.0	14	168.7	4.7	159.0	176.0	0					0				
	2009東京AY	8	162.3	10.9	149.0	183.7	8	153.8	12.9	132.0	170.0	16	167.0	5.4	160.0	176.0	35	170.6	7.1	157.0	185.0	0				
	2010バンクーバーP	1	174.0		174.0	174.0	5	168.1	3.0	164.5	172.0	0					0					0				
	2011全調査	26	168.8	9.2	148.0	183.0	26	166.5	10.4	125.0	180.0	22	169.5	6.4	158.0	187.0	54	171.0	6.5	154.0	183.0	99	173.3	5.7	159.0	190.0
	2012ロンドンP	4	168.5	13.0	150.0	180.0	3	167.0	2.6	165.0	170.0	8	170.3	3.0	166.0	176.0	5	174.0	8.5	165.0	183.0	0				
	2013マレーシアAY	9	162.4	15.6	123.3	174.2	14	162.6	11.9	143.0	178.0	7	168.9	7.0	160.0	178.0	11	171.3	7.3	160.0	180.9	0				
	2014ソチP	1	169.0				1	167.0				0					0					0				
	2006全調査	13	65.0	7.3	55.7	80.0	21	63.2	15.3	31.0	97.0	38	69.2	16.8	48.0	125.0	76	63.3	9.0	49.0	106.0	92	67.8	9.0	52.0	95.0
	2007全調査	14	70.8	18.0	40.0	120.0	17	62.5	15.3	36.0	98.0	49	69.7	15.9	43.0	125.0	51	63.1	10.8	33.6	100.0	114	67.1	8.6	50.0	98.0
	2008北京P	7	63.4	12.8	40.0	78.0	7	57.1	12.8	36.0	77.0	14	69.8	14.4	56.0	110.0	0					0				
	2009東京AY	8	55.4	14.3	41.0	78.0	8	54.5	18.4	32.0	82.0	16	58.6	8.1	42.0	75.0	35	62.2	8.8	46.0	88.0	0				
	2010バンクーバーP	1	73.0				5	72.0	17.1	53.0	98.0	0					0					0				
2011全調査	26	65.9	14.5	40.0	110.0	26	67.7	14.6	35.0	105.0	22	69.8	14.1	45.0	104.0	54	62.2	10.3	7.1	82.0	99	68.5	8.5	54.0	95.0	
2012ロンドンP	4	60.8	12.1	47.0	74.0	3	68.0	16.1	50.0	81.0	8	69.0	12.8	56.0	98.0	5	67.7	13.7	51.0	81.0	0					
2013マレーシアAY	9	59.2	15.8	37.1	92.0	14	58.1	13.5	39.5	90.0	7	66.6	12.9	54.0	94.0	11	63.4	9.3	48.0	78.6	0					
2014ソチP	1	65.0				1	61.0				0					0					0					
2006全調査	13	2297	469	1594	3060	21	2121	554	1037	2940	38	2664	543	1739	4360	76	2619	319	1805	3378	92	2490	350	1739	3570	
2007全調査	14	2047	682	779	3381	17	1746	588	706	3256	49	2297	626	1417	3674	51	2418	827	860	4911	114	2270	682	911	4448	
2008北京P	7	2254	697	1567	3425	7	1929	336	1382	2489	14	2622	635	1748	3764	0					0					
2009東京AY	8	2328	669	1538	3691	8	1860	378	1519	2608	16	2152	504	1281	3062	35	2459	615	1737	5088	0					
2010バンクーバーP	1	1880				5	1844	352	1572	2448	0					0					0					
2011全調査	26	2089	784	1028	4545	26	1676	411	840	2387	22	1975	667	394	3299	54	2422	750	587	4670	99	2340	1170	1075	9414	
2012ロンドンP	4	3205	998	2136	4545	3	1498	558	947	2061	8	2843	1360	1559	5500	5	3239	1289	1703	4834	0					
2013マレーシアAY	9	2357	575	1710	3621	14	1657	380	979	2281	7	2121	603	1510	3187	11	3329	1063	2211	5724	0					
2014ソチP	1	1690				1	2055				0					0					0					
2006全調査	13	81.1	34.4	35.1	135.4	21	55.5	24.7	19.7	121.1	38	78.6	24.5	46.7	143.7	76	88.2	28.2	34.1	162.3	92	85.2	27.5	33.6	164.1	
2007全調査	14	71.8	31.6	17.5	123.8	17	61.3	25.1	12.0	109.8	49	81.4	23.3	42.7	147.5	51	87.5	32.8	14.6	190.1	114	81.0	28.2	21.4	168.9	
2008北京P	7	83.6	41.4	40.4	157.8	7	70.4	11.4	56.2	90.2	14	92.6	22.8	63.1	130.6	0					0					
2009東京AY	8	85.6	21.3	56.9	125.4	8	68.3	11.7	58.0	92.6	16	76.4	22.3	33.7	113.0	35	87.5	24.6	58.9	202.8	0					
2010バンクーバーP	1	52.3				5	61.6	11.6	50.5	79.3	0					0					0					
2011全調査	26	70.9	30.7	31.2	170.5	26	57.5	15.1	26.5	80.6	22	71.2	25.6	17.5	131.2	54	88.0	29.0	16.4	169.5	99	87.1	59.8	33.0	526.8	
2012ロンドンP	4	113.7	42.2	68.5	170.5	3	52.1	20.5	30.4	71.1	8	106.2	38.2	60.2	156.8	5	130.6	52.6	67.1	191.0	0					
2013マレーシアAY	9	82.5	25.0	55.2	138.5	14	60.7	12.2	40.0	83.0	7	75.5	21.4	49.8	108.2	11	124.2	48.9	76.7	231.6	0					
2014ソチP	1	57.2				1	83.1				0					0					0					
2006全調査	13	77.3	31.5	36.7	135.3	21	51.8	19.5	16.6	91.1	38	77.3	24.7	34.4	150.6	76	86.6	30.1	29.0	180.8	92	82.2	26.7	28.0	173.1	
2007全調査	14	69.5	32.0	23.0	135.2	17	55.4	27.0	7.5	122.5	49	76.7	26.6	22.1	138.0	51	84.5	29.4	34.4	158.8	114	77.5	29.4	11.1	176.7	
2008北京P	7	72.5	37.1	36.9	144.2	7	70.0	17.5	42.1	90.0	14	86.6	26.2	50.4	150.3	0					0					
2009東京AY	8	90.7	40.3	53.4	183.1	8	64.4	12.6	47.4	83.8	16	76.6	22.0	35.6	111.1	35	87.6	28.4	52.2	217.1	0					
2010バンクーバーP	1	44.2				5	53.4	9.1	42.6	65.1	0					0					0					
2011全調査	26	73.1	33.1	30.8	172.3	26	54.1	16.3	23.1	83.8	22	69.6	26.0	14.9	132.7	54	89.0	29.6	23.1	174.1	99	88.1	54.2	32.4	449.9	
2012ロンドンP	4	115.7	43.6	66.1	172.3	3	49.2	16.7	33.0	66.4	8	101.6	38.0	55.1	160.9	5	134.3	46.4	80.3	188.8	0					
2013マレーシアAY	9	80.7	29.0	55.3	149.3	14	63.2	16.7	29.3	87.8	7	77.7	26.9	50.8	124.5	11	122.4	29.3	82.2	175.1	0					
2014ソチP	1	64.2				1	64.8				0					0					0					

その2

	その他(単位)				その他(単位)				その他(単位)				祝賀贈書				知的贈書				聴覚贈書												
	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値			
炭水化物 摂取量 (g)	2006全調査	13	313.8	99.9	195.7	455.1	21	241.9	144.0	79.2	803.5	38	285.0	75.2	122.0	493.3	76	326.4	99.7	159.4	615.8	92	308.5	96.9	94.0	541.3	92	308.5	96.9	94.0	541.3		
	2007全調査	14	265.6	88.2	94.0	476.1	17	235.6	66.7	113.4	406.4	49	296.6	82.7	109.1	468.8	51	316.7	121.3	109.7	686.2	114	299.0	93.0	116.5	688.7	114	299.0	93.0	116.5	688.7		
	2008北京P	7	297.2	64.5	218.1	361.7	7	241.8	45.0	181.3	322.6	14	351.4	82.7	220.5	475.1	0					0											
	2009東京AY	8	284.7	67.4	180.3	379.5	8	244.0	66.0	184.4	363.8	16	282.1	59.1	199.0	395.2	35	320.6	75.5	211.1	560.9	0											
	2010バンクーバーP	1	257.8				5	256.3	79.3	171.5	379.6	0					0					0											
	2011全調査	26	269.6	100.2	92.4	559.7	26	220.3	66.2	78.5	340.6	22	290.6	87.8	47.5	433.1	54	307.9	111.0	65.0	592.3	99	284.9	124.6	103.7	933.6	99	284.9	124.6	103.7	933.6		
	2012ロンドンP	4	411.3	108.8	301.9	559.7	3	203.1	80.6	124.6	285.6	8	362.4	221.3	146.6	830.3	5	367.4	169.9	171.8	571.9	0											
	2013マレーシアAY	9	315.7	66.3	226.2	420.9	14	204.1	51.5	103.8	276.9	7	272.0	74.5	199.6	397.1	11	421.9	159.4	246.7	798.8	0											
	2014ソチP	1	207.5				1	279.0				0					0					0											
	2006全調査	13	135	26	107	197	21	129	30	71	189	38	140	14	100	184	22	145	19	123	208	54	146	22	9.2	21.3	99	146	2.9	7.9	23.0		
	2007全調査	14	136	30	90	208	17	137	25	68	180	49	142	19	104	181	51	144	2.2	6.8	182	114	142	14.4	2.3	9.4	20.3	114	142	2.3	9.4	20.3	
	2008北京P	7	142	27	103	184	7	147	1.5	121	163	14	142	1.3	116	159	0					0											
	2009東京AY	8	149	17	125	175	8	148	10	134	163	16	141	18	105	170	35	143	1.4	11.9	166	0											
	2010バンクーバーP	1	111.1				5	134	1.6	116	157	0					0					0											
2011全調査	26	135	19	92	174	26	138	20	100	184	22	145	19	123	208	54	146	2.2	6.8	182	114	142	14.4	2.3	9.4	20.3	114	142	2.3	9.4	20.3		
2012ロンドンP	4	140	10	128	150	3	138	0.9	128	147	8	156	26	114	208	5	161	1.2	14.8	181	0												
2013マレーシアAY	9	139	16	117	156	14	148	1.6	117	172	7	143	1.2	122	160	11	148	2.1	12.5	200	0												
2014ソチP	1	135				1	162				0					0					0												
2006全調査	13	290	45	226	366	21	280	7.6	102	44.5	38	312	5.1	202	406	76	312	5.1	15.7	434	92	314	5.8	19.8	51.3	92	314	5.8	19.8	51.3			
2007全調査	14	295	55	213	401	17	273	6.0	96	362	49	299	5.3	89	398	51	318	4.7	19.3	399	114	303	5.6	11.0	46.1	114	303	5.6	11.0	46.1			
2008北京P	7	276	53	212	379	7	324	4.2	274	385	14	295	3.5	248	359	0					0												
2009東京AY	8	342	50	295	447	8	315	4.9	258	413	16	317	2.8	250	362	35	319	3.8	24.1	386	0												
2010バンクーバーP	1	212				5	264	4.7	219	326	0					0					0												
2011全調査	26	314	65	215	497	26	288	4.4	209	390	22	318	4.3	239	407	54	334	5.9	22.1	527	99	334	5.5	20.2	50.1	99	334	5.5	20.2	50.1			
2012ロンドンP	4	319	28	279	341	3	299	1.3	290	313	8	334	4.9	263	407	5	381	4.3	34.6	431	0												
2013マレーシアAY	9	304	43	220	371	14	342	4.9	212	414	7	327	3.8	276	377	11	338	4.4	26.1	429	0												
2014ソチP	1	342				1	284				0					0					0												
2006全調査	13	57.6	6.7	44.3	65.4	21	59.1	9.2	38.8	81.6	38	54.8	6.1	43.6	68.3	76	54.6	6.0	40.8	72.8	92	54.3	7.6	24.6	69.6	92	54.3	7.6	24.6	69.6			
2007全調査	14	58.9	7.8	40.2	65.7	17	59.0	8.1	45.8	83.6	49	55.9	6.4	42.4	80.4	51	53.8	5.7	44.3	67.0	114	55.5	7.0	40.3	79.6	114	55.5	7.0	40.3	79.6			
2008北京P	7	58.2	7.9	43.7	68.5	7	52.9	4.4	45.6	58.9	14	56.3	4.1	50.5	63.6	0					0												
2009東京AY	8	50.9	5.1	41.8	56.6	8	53.7	5.3	43.1	60.7	16	54.3	3.8	46.9	64.5	35	53.9	4.1	45.7	62.8	0												
2010バンクーバーP	1	67.7				5	60.2	6.1	52.9	65.2	0					0					0												
2011全調査	26	55.1	7.3	33.8	66.6	26	57.4	5.3	45.3	66.2	22	53.7	5.5	38.4	62.3	54	52.1	7.5	29.4	65.6	99	52.0	7.8	29.5	71.1	99	52.0	7.8	29.5	71.1			
2012ロンドンP	4	54.1	3.7	50.9	59.3	3	56.3	0.8	55.8	57.2	8	51.0	7.3	38.4	62.3	5	45.8	5.2	38.8	49.9	0												
2013マレーシアAY	9	55.7	5.7	47.6	66.3	14	50.9	5.5	41.3	62.2	7	53.0	3.6	47.2	58.9	11	51.4	5.4	37.2	57.7	0												
2014ソチP	1	52.3				1	55.5				0					0					0												
2006全調査	13	1.3	0.6	0.5	2.4	21	0.9	0.5	0.3	2.6	38	1.2	0.5	0.4	2.2	76	1.4	0.5	0.5	2.9	92	1.3	0.4	0.5	2.4	92	1.3	0.4	0.5	2.4			
2007全調査	14	1.1	0.5	0.2	2.0	17	1.0	0.5	0.2	2.0	49	1.2	0.4	0.5	2.0	51	1.4	0.6	0.3	3.2	114	1.2	0.4	0.4	2.9	114	1.2	0.4	0.4	2.9			
2008北京P	7	1.3	0.6	0.7	2.2	7	1.3	0.4	0.9	2.0	14	1.4	0.5	0.8	2.3	0					0												
2009東京AY	8	1.7	0.7	0.8	2.4	8	1.4	0.5	0.7	1.9	16	1.3	0.5	0.6	2.7	35	1.4	0.5	0.8	3.5	0												
2010バンクーバーP	1	0.7				5	0.9	0.2	0.7	1.2	0					0					0												
2011全調査	26	1.1	0.5	0.5	2.5	26	0.9	0.4	0.4	2.2	22	1.1	0.4	0.2	1.9	54	1.6	1.4	0.3	11.1	99	1.3	1.0	0.4	8.9	99	1.3	1.0	0.4	8.9			
2012ロンドンP	4	1.9	0.5	1.5	2.5	3	0.8	0.2	0.6	1.0	8	1.6	0.7	0.6	2.7	5	1.9	0.6	1.2	2.5	0												
2013マレーシアAY	9	1.5	0.6	0.7	2.5	14	1.1	0.2	0.7	1.5	7	1.1	0.2	0.8	1.4	11	2.0	0.8	1.2	3.6	0												
2014ソチP	1	0.9				1	1.4				0					0					0												
2006全調査	13	4.9	1.8	3.0	8.2	21	4.0	2.3	1.8	11.2	38	4.3	1.5	1.6	8.7	76	5.2	1.8	2.3	11.1	92	4.6	1.6	1.3	8.5</								

資料 I-4 食物摂取頻度調査結果 (女子)

その1

	摂取				貯損				脂性麻痺				切断・欠損 (上肢)				切断・欠損 (下肢)				
	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	
身長 (cm)	2006全調査	2	154.0	8.2	150.0	158.0	14	158.1	6.7	150.0	169.0	10	152.9	4.3	147.0	158.0	3	154.3	6.4	147.0	164.0
	2007全調査	4	166.8	8.2	157.0	174.0	10	156.2	7.5	150.0	169.0	5	157.2	7.0	146.0	168.0	3	158.0	3.1	158.0	164.0
	2008北京P	5	158.8	10.4	149.0	174.0	10	158.8	6.3	147.0	168.0	6	153.7	4.1	148.0	159.0	2	158.5	3.1	158.0	164.0
	2009東京AY	0					0					3	142.3	1.2	141.0	143.0	4	153.6	5.8	148.5	160.0
	2010バンクーバーP	0					0					1	168.0				2	157.0		152.0	162.0
	2011全調査	0					15	159.0	7.9	146.0	178.0	6	152.2	4.6	147.0	159.5	4	158.5	7.9	148.0	165.0
	2012ロンドンP	1	150.0				4	153.5	5.8	146.0	160.0	5	152.7	5.3	146.0	160.0	0				170.0
	2013マレーシアAY	0					1	150.0				4	143.8	6.6	136.0	152.0	7	159.3	4.8	157.0	170.0
	2014ソチP	0					1	150.0				0					2	163.5		163.0	164.0
	2006全調査	2	39.5		39.0	40.0	14	50.3	6.1	38.5	60.0	10	48.9	5.6	40.0	56.0	3	42.3	2.5	40.0	45.0
	2007全調査	4	58.0	5.0	53.0	64.0	5	53.0	8.0	43.0	62.0	10	49.4	6.9	35.0	61.0	5	48.3	7.3	40.0	58.0
	2008北京P	5	53.4	9.7	39.0	64.0	10	50.7	8.1	34.0	60.0	6	51.9	7.4	43.0	65.0	2	48.0		42.0	54.0
	2009東京AY	0					0					3	38.2	9.2	28.0	45.7	1	45.0		46.5	51.0
	2010バンクーバーP	0					1	60.0				0					2	54.5		53.0	56.0
2011全調査	0					15	51.7	10.1	34.0	73.0	6	48.8	7.9	38.0	59.1	4	51.5	8.7	44.0	60.0	
2012ロンドンP	1	38.0				4	43.8	6.6	34.0	48.0	5	48.2	8.8	39.0	59.1	0				53.1	
2013マレーシアAY	0					1	35.0				4	34.3	5.6	28.0	40.0	1	55.0			60.0	
2014ソチP	0					1	35.0				0					2	56.5		55.0	58.0	
エネルギー 摂取量 (kcal)	2006全調査	2	1089		1049	1128	14	1687	258	1241	2165	10	1725	286	1354	2202	3	1584	128	1465	1720
	2007全調査	4	1934	219	1619	2113	5	1778	418	1320	2284	10	1615	411	1131	2429	5	2012	148	1846	2161
	2008北京P	5	1822	418	1109	2147	10	1762	327	1294	2264	6	1575	362	1147	2038	2	1938	331	1880	331
	2009東京AY	0					0					3	1888	319	1623	2215	1	2666			1901
	2010バンクーバーP	0					1	1819				0					4	1877			1975
	2011全調査	0					15	1593	431	815	2392	6	2431	836	1489	3755	4	2118			1901
	2012ロンドンP	1	1823				4	1891	404	1418	2392	5	1974	460	1201	2413	0	2106	626	1189	2602
	2013マレーシアAY	0					1	1713				4	1598	164	1486	1839	1	1753			1901
	2014ソチP	0					1	1722				0					2	2853			1901
	2006全調査	2	48.2		42.3	54.0	14	57.5	16.5	32.9	88.8	10	58.8	22.4	20.6	99.5	3	68.7	18.1	55.9	89.4
	2007全調査	4	66.0	10.5	54.5	75.9	5	65.9	18.2	44.3	85.0	10	58.9	19.5	33.1	94.1	5	66.5	8.2	56.6	78.7
	2008北京P	5	68.6	22.3	34.5	97.0	10	60.0	14.5	40.5	85.4	6	57.2	16.6	33.7	80.9	2	59.2		57.9	60.6
	2009東京AY	0					0					3	63.8	3.4	60.7	67.4	1	117.3			60.6
	2010バンクーバーP	0					1	58.1				0					4	66.1			60.6
2011全調査	0					15	56.2	18.6	21.9	93.6	6	83.6	40.8	41.2	161.8	4	85.2	20.5	55.7	103.1	
2012ロンドンP	1	41.5				4	66.5	14.3	54.7	87.4	5	67.0	18.2	36.7	82.5	0				60.6	
2013マレーシアAY	0					1	61.8				4	61.6	13.0	50.3	79.1	1	60.5			60.6	
2014ソチP	0					1	56.7				0					2	103.3			60.6	
脂質 摂取量 (g)	2006全調査	2	39.1		33.5	44.6	14	60.4	15.8	29.5	81.2	10	55.3	16.1	22.0	74.4	3	65.1	30.3	44.7	99.8
	2007全調査	4	68.5	15.0	46.5	78.7	5	59.4	21.3	31.5	85.6	10	48.1	15.0	24.9	74.1	5	65.5	10.5	53.7	77.0
	2008北京P	5	60.9	19.5	30.4	83.0	10	60.7	13.7	40.0	82.7	6	49.5	11.3	34.2	61.4	2	69.5		63.0	75.9
	2009東京AY	0					0					3	73.0	17.1	53.5	85.3	1	98.8			61.4
	2010バンクーバーP	0					1	56.5				0					2	249.8			61.4
	2011全調査	0					15	52.3	20.2	17.1	96.9	6	104.0	57.8	39.9	180.8	4	84.8	22.0	52.4	99.3
	2012ロンドンP	1	41.5				4	66.0	21.4	49.4	96.9	5	67.2	24.5	27.6	88.4	0				61.4
	2013マレーシアAY	0					1	53.4				4	59.4	8.3	52.0	69.2	1	63.2			61.4
	2014ソチP	0					1	69.6				0					2	120.7			61.4



その1

	摂取				春損				脂性麻痺				切断・欠損(上肢)				切断・欠損(下肢)													
	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値										
炭水化物 摂取量 (g)	2006全調査	2	180.7	27.2	214.3	280.5	170.9	190.4	14	225.4	51.4	139.3	323.6	10	225.4	53.1	109.4	282.4	3	257.7	58.5	199.2	316.1	15	67.9	19.4	28.6	119.4		
	2007全調査	4	248.4	27.2	214.3	280.5	170.9	190.4	5	230.2	51.3	191.0	319.8	10	230.0	62.4	159.1	373.5	5	275.0	19.2	256.8	304.8	13	58.2	12.7	38.0	78.9		
	2008北京P	5	247.1	50.4	171.7	307.5			10	237.2	41.8	187.3	285.9	6	218.0	57.0	161.9	305.7	2	263.2	4.5	260.1	266.4	13	62.6	11.6	39.1	78.5		
	2009東京AY	0							0					3	262.5	42.5	214.2	294.2	1	323.0				4	68.0	10.7	58.3	88.2		
	2010バンクーバーP	0							1	246.7				0					1	279.8				2	76.5		60.5	92.6		
	2011全調査	0							15	218.7	50.2	134.2	311.5	6	277.4	103.3	181.9	477.4	4	238.9	87.8	114.1	318.2	12	66.8	17.9	39.4	97.1		
	2012ロンドンP	1	317.5						4	252.8	46.8	184.2	284.2	5	261.5	49.5	194.8	334.0	0					7	66.7	14.4	42.6	79.7		
	2013マレーシアAY	0							1	240.1				4	196.6	16.3	176.6	216.5	1	230.5				3	74.2	16.2	56.5	88.2		
	2014ソチP	0							1	212.7				0					2	330.4				323.4	337.3	1	69.5			
	2006全調査	2	138						14	134	2.1	100	165	10	137	2.7	89	189	3	144	1.7	129	162	15	14.0	1.5	11.4	16.7		
	2007全調査	4	137	1.7	11.3	15.1	14.7	0.9	13.4	15.9	10	144	2.2	11.3	18.4	5	133	1.6	10.8	14.9	13	14.5	1.9	11.6	17.3	13	8.7	15.5	17.3	
	2008北京P	5	148	2.1	12.4	18.1	10	136	2.2	9.9	17.9	6	145	2.3	11.8	18.2	2	122					11.7	12.7	13	13.6	1.9	8.7	15.5	
	2009東京AY	0							0					3	13.1	2.3	11.0	15.6	1	17.6				4	14.1	0.5	13.4	14.5		
	2010バンクーバーP	0							1	128				0					1	15.3				2	16.4		15.7	17.0		
2011全調査	0							15	139	1.6	107	164	6	138	4.4	7.8	20.8	4	166	2.2	13.7	18.7	12	14.8	3.2	10.8	21.9			
2012ロンドンP	1	91						4	141	1.1	129	154	5	135	1.4	122	154	0					7	15.5	3.4	12.0	21.9			
2013マレーシアAY	0							1	144				4	15.3	1.7	13.6	17.2	1	138				3	15.0	3.0	12.3	18.3			
2014ソチP	0							1	132				0					2	14.4				13.9	14.9	1	16.6				
2006全調査	2	25.1						14	31.7	5.0	22.5	41.7	10	29.5	3.0	24.0	34.3	3	29.6	5.1	26.3	35.5	15	31.0	3.2	22.9	35.9			
2007全調査	4	31.6	3.9	25.9	34.6	5	29.4	5.4	21.5	36.2	10	26.8	5.3	16.7	32.9	5	29.2	2.7	26.0	32.1	13	27.8	3.7	21.6	32.2	13	27.8	3.7	21.6	32.2
2008北京P	5	29.7	5.2	24.7	37.1	10	30.8	1.8	27.8	32.9	6	28.4	2.7	24.5	32.1	2	32.2					29.8	34.6	13	30.0	2.7	26.8	34.3		
2009東京AY	0							0					3	32.8	2.7	29.7	34.7	1	33.4				33.4	34.7	4	32.5	2.3	29.1	34.4	
2010バンクーバーP	0							1	27.9				0					1	30.9				33.2	34.7	2	33.2	2.8	28.8	37.6	
2011全調査	0							15	28.8	5.1	18.9	36.4	6	36.4	9.7	24.1	52.3	4	36.7	2.5	34.3	39.6	12	14.8	3.2	10.8	21.9			
2012ロンドンP	1	20.5						4	31.0	4.0	27.0	36.4	5	29.7	6.0	20.6	37.4	0					36.7	37.4	7	33.0	6.9	26.1	47.4	
2013マレーシアAY	0							1	28.0				4	33.4	2.4	31.5	36.6	1	32.5				32.5	36.6	3	35.2	7.1	29.0	42.8	
2014ソチP	0							1	36.4				0					2	37.5				32.8	42.1	1	33.0				
2006全調査	2	61.1						14	54.9	6.7	41.8	66.3	10	56.7	4.9	50.7	67.1	3	56.0	5.3	50.4	60.8	15	55.0	3.5	49.7	64.3			
2007全調査	4	54.7	4.5	50.6	60.7	5	55.9	6.2	47.9	65.1	10	58.8	5.5	52.4	71.4	5	57.6	3.0	53.3	60.4	13	57.7	4.1	51.7	63.6	13	57.7	4.1	51.7	63.6
2008北京P	5	55.5	5.1	48.9	62.9	10	55.6	3.5	49.2	59.7	6	57.2	3.3	52.4	61.0	2	55.5					53.7	57.4	13	56.4	3.8	50.9	64.3		
2009東京AY	0							0					3	54.2	0.7	53.3	54.7	1	49.0				53.4	54.7	4	53.4	2.2	52.1	56.7	
2010バンクーバーP	0							1	59.3				0					1	53.8				53.8	54.7	2	50.4		45.4	55.5	
2011全調査	0							15	57.3	5.7	48.9	70.4	6	49.8	12.5	26.9	64.8	4	46.7	4.6	41.6	52.0	12	51.5	9.2	30.8	60.3			
2012ロンドンP	1	70.4						4	54.8	4.7	48.9	59.4	5	56.8	6.9	48.2	67.1	0					56.8	67.1	7	51.5	9.9	30.8	60.3	
2013マレーシアAY	0							1	57.5				4	51.3	3.9	47.0	55.0	1	53.7				53.7	55.0	3	48.8	10.1	38.9	58.7	
2014ソチP	0							1	50.5				0					2	48.1				42.9	53.3	1	50.4				
2006全調査	2	1.2						14	1.2	0.4	0.6	2.0	10	1.2	0.5	0.5	2.1	3	1.6	0.4	1.3	2.1	1.5	1.3	0.3	0.8	1.9			
2007全調査	4	1.1	0.2	0.9	1.4	5	1.3	0.5	0.7	2.0	10	1.2	0.3	0.8	1.6	5	1.4	0.3	1.1	1.7	1.3	1.3	1.3	1.3	0.3	0.8	1.7			
2008北京P	5	1.3	0.3	0.9	1.6	10	1.2	0.3	0.8	1.9	6	1.1	0.4	0.7	1.7	2	1.3	1.1	1.4	1.4	1.3	1.3	1.3	1.3	0.3	0.7	1.8			
2009東京AY	0							0					3	1.8	0.6	1.3	2.4	1	2.6				2.6	2.4	4	1.4	0.3	1.3	1.9	
2010バンクーバーP	0							1	1.0				0					1	1.3				1.3	2.4	2	1.6		1.3	1.8	
2011全調査	0							15	1.1	0.5	0.4	1.9	6	1.8	0.9	0.8	3.5	4	1.7	0.5	1.3	2.3	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	
2012ロンドンP	1	1.1						4	1.5	0.4	1.2	1.9	5	1.4	0.4	0.9	1.8	0					1.3	2.3	1.2	1.2	0.4	0.8	1.8	
2013マレーシアAY	0							1	1.2				4	1.8	0.2	1.6	2.1	1	1.1				1.1	2.1	3	1.6	0.4	1.1	1.9	
2014ソチP	0							1	1.6				0					2	1.8				1.5	2.2	1	1.5				
2006全調査	2	4.6						14	4.5	1.0	3.1	7.2	10	4.6	1.1	2.7	5.9	3	6.1	1.6	4.4	7.5	1.5	4.8	1.2	3.1	7.9			
2007全調査	4	4.3	0.7	3.6	5.1	5	4.4	0.7	3.5	5.2	10	4.6	0.8	3.5	6.1	5	5.8	0.8	4.5	6.7	1.3	5.0	1.3	5.0	1.3	3.3	7.5			
2008北京P	5	4.6	0.6	3.8	5.5	10	4.8	1.1	3.2	6.4	6	4.4	1.6	2.6	7.1	2	5.6	1.6	4.8	6.3	1.3	5.2	1.6	5.2	1.6	3.3	9.6			
2009東京AY	0							0					3	7.2	2.5	5.2	10.0	1	7.2				4.8	6.3	4	5.3	1.2	4.6	7.1	
2010バンクーバーP	0							1	4.1				0					1	4.7				4.8	6.3	2	4.6	4.5	4.7		
2011全調査	0							15	4.4	1.4	2.7	6.5	6	5.9	2.7	4.0	11.1	4	4.6	1.4	2.6	5.7	1.2	4.3	1.3	2.1	6			

資料 I-4 食物摂取頻度調査結果 (女子) (つづき)

その2

	その他 (単位)				その他 (車いす)				視覚障害				知的障害				聴覚障害									
	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	人数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	
身長 (cm)	2006全調査	18	154.9	14.6	144.0	180.0	22	155.2	7.7	136.0	170.0	17	159.0	5.0	152.0	168.0	25	158.1	5.3	146.7	169.0	81	159.8	5.2	150.0	170.0
	2007全調査	8	157.5	7.8	145.7	172.0	14	159.6	7.9	150.0	180.0	18	159.8	4.7	151.0	169.0	13	158.7	3.7	153.0	166.0	64	159.5	5.3	148.0	170.0
	2008北京P	7	160.4	8.1	146.0	173.0	11	153.7	11.6	136.0	180.0	13	161.5	4.6	152.0	168.5	0					0				
	2008東京AY	0					5	150.2	10.6	140.0	164.0	11	159.8	4.0	153.0	166.0	16	156.6	7.7	145.0	171.0	0				
	2010バンクーバーP	1	161.0				1	158.0				1	160.0				22	159.4	3.7	152.0	167.0	0				
	2011全調査	15	161.4	9.0	147.0	183.0	20	154.7	11.9	125.0	180.0	12	160.3	3.7	155.0	167.8	23	160.2	5.8	151.0	170.0	84	159.6	5.6	144.8	172.0
	2012ロンドンP	4	157.8	11.1	147.0	173.0	5	159.0	15.4	143.0	181.0	10	155.9	6.1	147.0	168.0	1	165.0				0				
	2013マレーシアAY	7	157.5	9.3	150.0	176.7	5	141.2	3.3	139.0	147.0	0					4	160.5	2.0	158.8	163.0	0				
	2014ソチP	1	162.0				0					0					0					0				
	2006全調査	18	51.9	10.5	33.0	69.0	22	49.4	6.8	37.0	62.0	17	56.1	15.9	42.0	114.0	25	53.5	6.8	40.0	65.0	81	53.9	6.8	41.0	85.0
	2007全調査	8	56.7	8.3	48.0	69.0	14	55.6	8.0	40.0	69.0	18	56.2	15.5	43.0	115.0	13	54.4	9.9	43.5	82.0	64	55.2	6.5	42.0	75.0
	2008北京P	7	55.9	9.4	48.0	70.0	11	54.3	10.9	42.0	71.0	13	57.3	17.4	45.0	114.0	0					0				
	2009東京AY	0					5	51.2	14.8	40.0	73.0	11	50.0	5.3	42.5	62.0	16	49.9	6.4	41.8	64.0	0				
	2010バンクーバーP	1	57.0				1	60.0				1	55.5				22	55.3	5.4	45.0	65.0	0				
2011全調査	15	55.0	8.8	45.0	72.0	20	51.4	8.8	42.0	77.0	12	54.5	5.1	47.5	65.0	23	55.3	10.4	39.0	78.0	84	53.9	6.1	44.0	77.0	
2012ロンドンP	4	53.8	12.4	45.0	72.0	5	54.8	14.9	43.0	79.0	10	50.0	6.3	38.0	58.0	1	50.0				0					
2013マレーシアAY	7	46.9	6.0	36.0	55.0	5	43.6	7.2	35.0	55.0	0					4	48.6	4.6	44.5	55.0	0					
2014ソチP	1	56.0				0					0					0					0					
2006全調査	18	1703	510	877	2974	22	1660	349	1128	2346	17	2120	518	1504	3798	25	2093	294	1593	2749	81	1956	361	1381	3068	
2007全調査	8	1769	626	915	3046	14	1812	421	1227	2578	18	2119	603	1155	3777	13	2294	444	1805	3252	64	1817	547	526	3261	
2008北京P	7	1704	408	1264	2440	11	1734	452	1147	2512	13	1992	532	1116	3360	0					0					
2009東京AY	0					5	1884	589	1262	2826	11	1915	403	1068	2449	16	2136	453	1301	2904	0					
2010バンクーバーP	1	1875				1	1666				1	2264				22	2322	1013	1335	5408	0					
2011全調査	15	1872	1346	582	6392	20	1836	350	1225	2722	12	2170	950	1035	4630	23	2145	721	873	4196	84	1939	525	618	3764	
2012ロンドンP	4	1731	456	1118	2154	5	2019	498	1483	2722	10	1821	348	1232	2445	1	2198				0					
2013マレーシアAY	7	2016	860	1016	3710	5	1553	649	670	2425	0					4	1777	632	929	2282	0					
2014ソチP	1	1509				0					0					0					0					
2006全調査	18	62.0	29.8	20.2	143.2	22	64.9	18.8	20.9	89.5	17	63.1	18.9	26.0	99.2	25	77.4	18.7	33.8	123.9	81	67.7	23.4	31.3	152.0	
2007全調査	8	68.5	29.6	42.8	130.8	14	72.6	21.1	45.1	119.5	18	69.6	18.7	42.0	113.8	13	78.9	16.9	63.1	124.8	64	65.0	22.4	12.2	142.1	
2008北京P	7	55.2	11.4	40.0	76.1	11	63.4	19.8	37.4	98.8	13	67.3	13.5	36.0	92.2	0					0					
2009東京AY	0					5	67.7	23.1	43.8	105.3	11	68.8	19.4	36.2	95.7	16	77.0	17.9	45.6	110.6	0					
2010バンクーバーP	1	65.3				1	64.5				1	84.6				22	78.0	25.8	46.5	146.1	0					
2011全調査	15	78.7	77.5	27.2	352.3	20	65.8	15.2	40.2	93.9	12	74.3	30.1	32.5	136.9	23	78.8	24.9	39.3	139.8	84	66.7	20.0	18.3	125.5	
2012ロンドンP	4	66.8	23.3	33.0	85.5	5	71.5	20.5	51.6	102.2	10	62.6	15.0	39.9	87.3	1	103.5				0					
2013マレーシアAY	7	73.2	26.5	46.5	123.6	5	57.2	22.7	32.0	92.1	0					4	64.3	18.9	37.6	81.1	0					
2014ソチP	1	60.5				0					0					0					0					
2006全調査	18	197.5	62.4	69.1	320.7	22	58.8	19.7	18.5	87.5	17	77.3	31.7	28.0	159.3	25	73.0	21.6	33.2	127.0	81	70.8	25.8	26.5	164.8	
2007全調査	8	212.1	76.2	70.2	313.5	14	65.8	22.1	36.3	106.7	18	74.1	24.0	43.5	135.4	13	79.2	18.6	47.1	124.7	64	63.4	24.4	9.5	138.4	
2008北京P	7	218.4	62.5	112.7	321.8	11	57.6	20.3	32.6	97.2	13	67.9	22.2	39.1	131.3	0					0					
2009東京AY	0					5	62.6	21.6	38.9	91.3	11	64.3	19.8	28.2	92.4	16	76.3	19.3	45.0	114.9	0					
2010バンクーバーP	1	232.9				1	51.9				1	81.5				22	84.5	44.1	49.1	229.9	0					
2011全調査	15	225.8	122.6	53.7	562.3	20	64.4	16.0	36.3	93.7	12	79.2	38.2	32.0	168.6	23	79.8	32.7	36.3	176.2	84	68.0	23.0	14.6	145.8	
2012ロンドンP	4	219.9	63.0	165.1	304.3	5	72.0	16.6	55.0	93.7	10	61.9	15.9	34.9	88.1	1	82.4				0					
2013マレーシアAY	7	244.5	123.4	44.7	460.6	5	60.3	25.9	31.1	100.4	0					4	64.4	24.1	37.9	88.5	0					
2014ソチP	1	186.1				0					0					0					0					

その2

	その他(単位)				その他(車いす)				祝賀講習				知的障害				聴覚障害										
	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値	人数	平均値	標準偏差	最大値							
炭水化物 摂取量 (g)	2006全調査	18	58.6	23.0	22.2	101.3	22	247.8	101.4	726	607.8	17	273.5	82.0	1499	438.8	25	238.7	50.3	103.5	369.0	81	262.3	91.1	106.7	674.5	
	2007全調査	8	65.8	29.0	37.8	129.8	14	224.0	46.9	164.5	339.0	18	287.0	86.2	148.4	515.5	13	307.3	70.1	236.5	431.3	64	237.9	68.4	66.1	415.7	
	2008北京P	7	58.4	12.8	41.2	73.8	11	285.6	56.3	170.1	335.6	13	272.2	82.7	148.7	451.5	0					0					
	2009東京AY	0					5	258.7	86.5	175.9	398.9	11	257.9	44.4	163.1	308.6	16	278.0	64.3	169.0	388.9	0					
	2010バンクーバーP	1	72.5				1	230.3				1	295.7				22	305.8	133.7	163.6	677.7	0					
	2011全調査	15	68.0	63.8	26.9	290.3	20	239.1	53.3	156.0	387.1	12	284.7	126.7	151.3	630.4	23	270.0	88.5	74.8	494.7	84	253.8	68.9	103.3	514.8	
	2012ロンドンP	4	60.2	20.1	33.0	81.7	5	259.3	83.1	177.3	387.1	10	247.6	46.7	175.0	357.6	4	230.6	86.4	110.6	309.6	0					
	2013マレーシアAY	7	78.6	32.1	53.2	145.9	5	189.8	82.3	62.6	281.5	0					0					0					
	2014ソチP	1	55.3				0					0						0					0				
	2006全調査	18	14.9	2.7	8.4	22.5	22	14.4	2.6	8.3	19.3	17	12.4	2.9	5.0	18.1	25	15.3	1.5	11.3	18.6	81	13.6	2.2	8.2	18.9	
	2007全調査	8	15.5	3.0	11.7	19.2	14	15.9	2.0	12.6	19.3	18	13.3	1.7	9.7	16.2	13	13.8	1.6	10.8	16.4	64	14.2	2.1	9.3	20.5	
	2008北京P	7	13.2	2.5	11.5	18.4	11	14.5	1.6	12.4	17.7	13	13.8	2.3	10.9	20.1	0					0					
	2009東京AY	0					5	14.3	1.1	13.4	15.9	11	14.2	1.9	10.0	16.5	16	14.6	2.4	9.4	18.4	0					
	2010バンクーバーP	1	13.9				1	15.5				1	15.0				22	13.8	1.7	10.4	16.5	0					
2011全調査	15	16.2	3.3	11.8	22.9	20	14.3	1.5	11.7	17.1	12	13.7	2.0	9.3	16.1	23	15.0	2.7	10.9	22.4	84	13.8	2.2	8.7	21.8		
2012ロンドンP	4	15.1	2.3	11.8	17.2	5	14.2	2.4	12.0	17.7	10	13.8	2.0	10.5	16.7	1	18.8				0						
2013マレーシアAY	7	15.0	2.5	12.6	20.4	5	15.2	2.3	13.8	19.1	0					4	14.8	1.6	12.8	16.2	0						
2014ソチP	1	16.0				0					0						0					0					
2006全調査	18	32.7	5.3	20.8	43.3	22	29.1	6.8	17.6	41.1	17	33.2	9.8	23.7	69.3	25	32.0	3.9	24.8	38.4	81	32.0	5.6	19.8	48.0		
2007全調査	8	33.4	6.1	24.5	42.0	14	32.2	5.4	22.8	42.9	18	31.4	4.0	23.3	38.5	13	31.2	4.9	21.2	35.4	64	30.8	5.3	12.8	41.7		
2008北京P	7	31.2	4.8	26.7	40.1	11	29.4	4.2	24.0	38.3	13	30.7	4.5	21.2	38.8	0					0						
2009東京AY	0					5	29.8	4.0	24.5	33.9	11	29.6	4.2	21.5	34.1	16	32.0	3.2	23.9	39.5	0						
2010バンクーバーP	1	34.8				1	28.0				1	32.4				22	32.1	3.5	26.0	40.1	0						
2011全調査	15	31.7	6.4	24.6	43.2	20	31.4	4.2	21.4	38.9	12	32.2	4.3	26.5	40.1	23	33.3	5.8	22.0	47.4	84	31.6	4.3	21.2	46.3		
2012ロンドンP	4	31.0	5.1	26.6	37.0	5	32.2	1.1	31.0	33.4	10	30.3	3.7	25.3	35.1	1	33.8				0						
2013マレーシアAY	7	36.5	10.3	30.2	59.5	5	35.5	4.1	31.7	41.8	0					4	32.9	4.3	27.2	36.7	0						
2014ソチP	1	33.0				0					0						0					0					
2006全調査	18	52.4	6.3	43.8	70.8	22	56.6	8.9	39.6	73.5	17	54.5	7.3	29.0	62.4	25	52.7	4.7	43.1	61.6	81	54.4	6.6	33.1	67.4		
2007全調査	8	51.2	8.7	38.8	61.5	14	51.9	6.8	39.3	64.7	18	55.4	5.0	47.5	64.0	13	55.0	6.2	49.3	66.2	64	54.9	6.5	41.7	77.5		
2008北京P	7	55.6	6.8	41.5	61.8	11	56.1	4.7	46.3	62.4	13	55.5	5.8	41.1	65.0	0					0						
2009東京AY	0					5	55.9	4.6	50.4	62.1	11	56.1	5.6	50.6	68.5	16	53.4	4.8	44.4	66.7	0						
2010バンクーバーP	1	51.3				1	56.5				1	52.7				22	54.1	4.1	45.0	60.0	0						
2011全調査	15	52.1	9.1	34.4	61.9	20	54.3	5.0	44.0	64.4	12	54.1	5.4	45.0	63.1	23	51.7	8.1	30.8	66.1	84	54.6	5.4	38.0	67.6		
2012ロンドンP	4	53.9	6.7	47.4	61.6	5	53.6	3.3	49.2	57.1	10	56.0	4.7	49.5	64.2	1	47.4				0						
2013マレーシアAY	7	48.5	12.6	20.2	55.6	5	49.3	6.3	39.1	54.4	0					4	52.3	4.6	47.1	56.9	0						
2014ソチP	1	51.0				0					0						0					0					
2006全調査	18	1.3	0.8	0.4	3.8	22	1.3	0.3	0.5	1.8	17	1.2	0.4	0.3	1.8	25	1.5	0.5	0.7	2.8	81	1.3	0.4	0.6	2.7		
2007全調査	8	1.3	0.7	0.6	2.7	14	1.3	0.4	0.7	2.3	18	1.3	0.5	0.4	2.3	13	1.5	0.5	0.8	2.8	64	1.2	0.4	0.2	2.4		
2008北京P	7	1.0	0.3	0.6	1.5	11	1.2	0.3	0.6	1.8	13	1.2	0.3	0.7	1.8	0					0						
2009東京AY	0					5	1.3	0.3	0.9	1.7	11	1.4	0.4	0.8	2.0	16	1.6	0.4	0.8	2.2	0						
2010バンクーバーP	1	1.1				1	1.1				1	1.5				22	1.4	0.5	0.8	2.8	0						
2011全調査	15	1.4	1.1	0.5	5.2	20	1.3	0.4	0.8	2.0	12	1.4	0.5	0.6	2.1	23	1.5	0.6	0.6	3.3	84	1.2	0.4	0.2	2.3		
2012ロンドンP	4	1.4	0.6	0.5	1.9	5	1.3	0.3	0.9	1.7	10	1.2	0.2	1.1	1.5	1	2.1				0						
2013マレーシアAY	7	1.6	0.5	0.9	2.3	5	1.3	0.5	0.8	2.1	0					4	1.3	0.4	0.8	1.8	0						
2014ソチP	1	1.1				0					0						0					0					
2006全調査	18	4.0	1.6	1.6	8.4	22	5.0	1.6	1.6	9.8	17	5.2	1.8	1.4	8.8	25	4.9	1.3	2.0	8.0	81	4.9	1.8	2.0	13.2		
2007全調査	8	3.8	1.7	1.5	6.5	14	4.1	0.9	2.7	5.8	18	5.4	2.0	1.3	10.3	13	5.9	1.9	2.9	9.7	64	4.4	1.4	1.3	8.0		
2008北京P	7	4.0	1.4	2.3	6.4	11	4.4	1.1	2.6	6.7	13	5.1	1.9	1.3	8.9	0					0						
2009東京AY	0					5	5.0	0.7	4.3	6.0	11	5.2	1.0	3.4	6.2	16	5.7	1.5	3.0	8.7	0						
2010バンクーバーP	1	4.1				1	3.8				1	5.3				22	5.5	2.3	2.7	13.0	0						
2011全調査	15	4.1	2.0	1.1	8.3	20	4.8	1.2	2.6	7.9	12	5.2	1.9	2.5	9.7	23	5.1	2.1	1.4	11.5	84	4.8	1.3	1.5	8.3		
2012ロンドンP	4	4.4	1.9	2.3	6.8	5	4.9	1.9	3.3	7.9	10	5.0	0.9	3.8	6.5	1	5.0				0						
2013マレーシアAY	7	5.2	2.4	1.0	8.7	5	4.4	1.8	1.5	6.5	0					4	4.7	1.6	2.5	5.9	0						
2014ソチP	1	3.3				0					0						0					0					



資料 I - 5 食生活意識調査

有効回答数

調査時期	総数	回答数	回答率
2006全調査	551	415	75.3%
2006トリノP	34	34	100.0%
2007全調査	486	461	94.9%
2008北京P	159	156	98.1%
2009東京AY	133	131	98.5%
2010バンクーバー P	43	43	100.0%
2011全調査	529	526	99.4%
2012ロンドンP	104	94	90.4%
2013マレーシアAY	95	83	87.4%
2014ソチP	19	18	94.7%
合計	2,314	2,122	91.7%

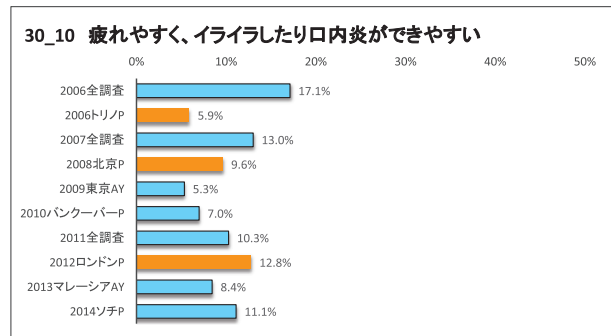
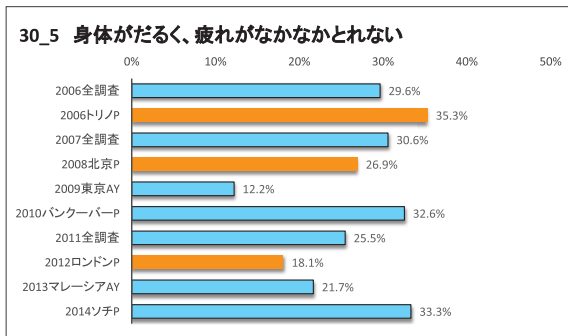
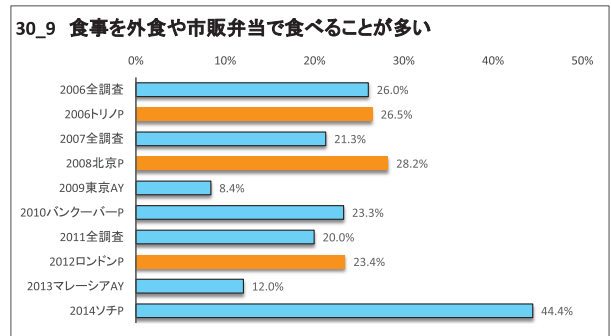
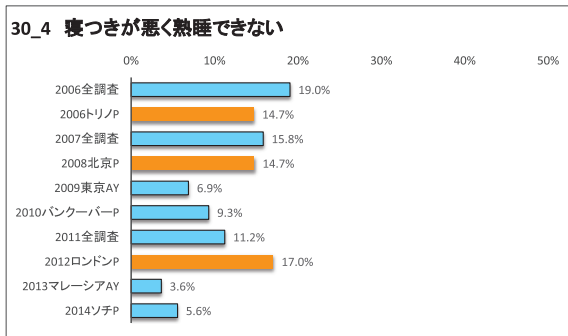
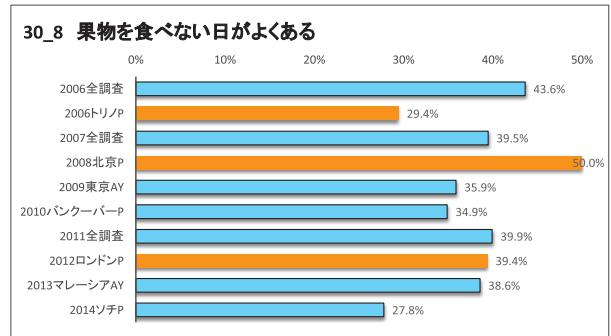
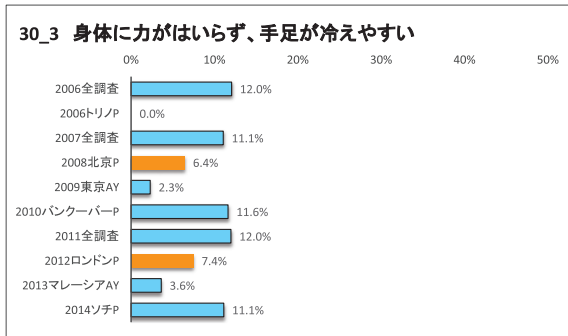
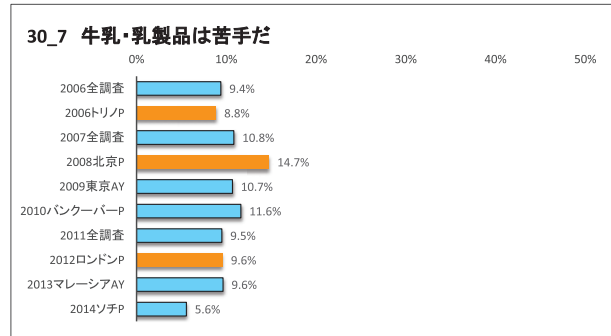
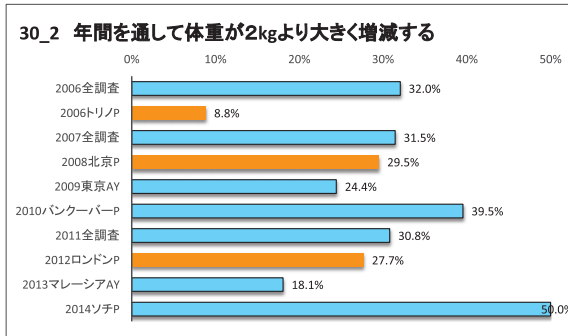
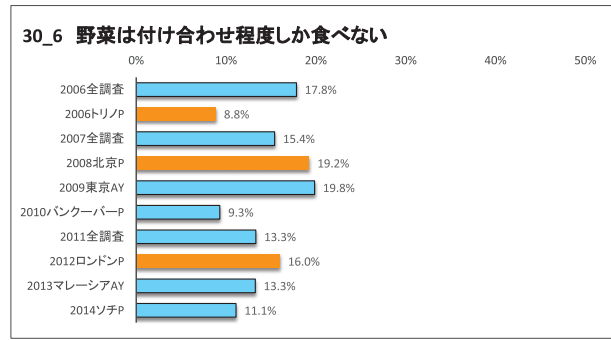
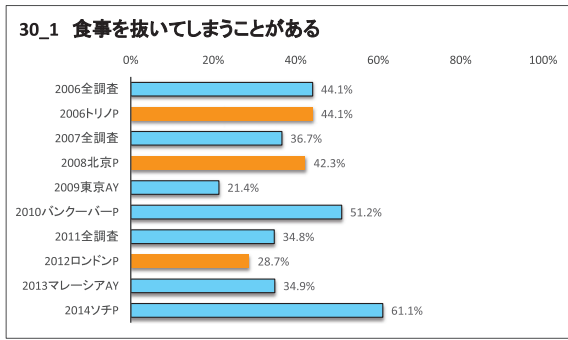
30項目設問

- |    |                         |
|----|-------------------------|
| 1  | 食事を抜いてしまうことがある          |
| 2  | 年間を通して体重が±2kgより大きく増減する  |
| 3  | 身体に力がいらず、手足が冷えやすい       |
| 4  | 寝つきが悪く熟睡できない            |
| 5  | 身体がだるく、疲れがなかなかとれない      |
| 6  | 野菜は付け合せ程度しか食べない         |
| 7  | 牛乳・乳製品は苦手だ              |
| 8  | 果物を食べない日がよくある           |
| 9  | 食事を外食や市販弁当で食べることが多い     |
| 10 | 疲れやすく、イライラしたり口内炎がしやすい   |
| 11 | スナック菓子や甘い菓子類をよく食べる      |
| 12 | インスタント食品や、加工食品を食べることが多い |
| 13 | 甘いジュースや砂糖を入れたコーヒー類をよく飲む |
| 14 | 以前に比べトレーニング量が減った        |
| 15 | 仕事等が忙しく食事時間が不規則になりやすい   |
| 16 | 空腹状態でトレーニングすることがある      |
| 17 | トレーニング終了時は何も食べない        |
| 18 | トレーニング後の食事は1.5時間以上経っている |
| 19 | 寝る前に空腹を感じてもがまんして食べない    |
| 20 | 食事間隔が6時間以上空くことがよくある     |
| 21 | 毎日必ず晩酌は欠かさない            |
| 22 | 商売や仕事の付き合いで飲むことが多い      |
| 23 | 環境が変わると食べられなくなる         |
| 24 | 朝起きたとき疲れがのこっていることがよくある  |
| 25 | よく眠れないことが週3回以上ある        |
| 26 | 便秘や下痢に悩まされることが多い        |
| 27 | 立ちくらみやめまいをよくおこす         |
| 28 | タバコを吸う習慣がある             |
| 29 | ストレスや疲労で過食になることがある      |
| 30 | ストレスや疲労で食欲が減退することがある    |



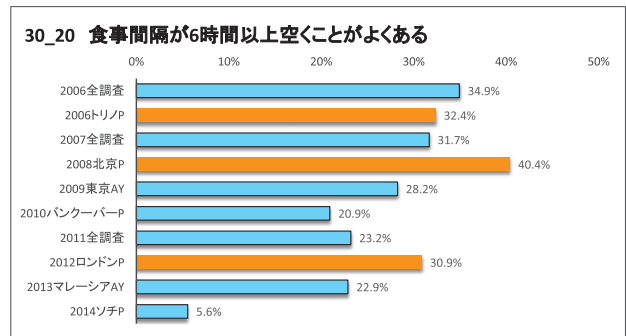
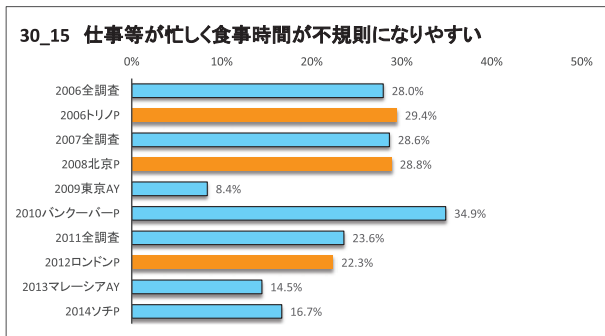
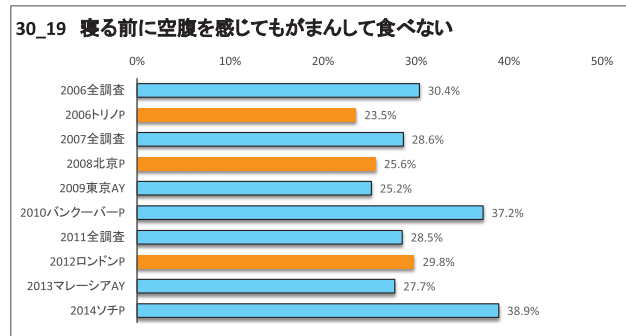
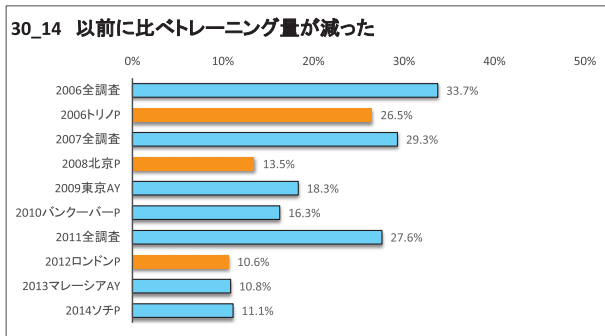
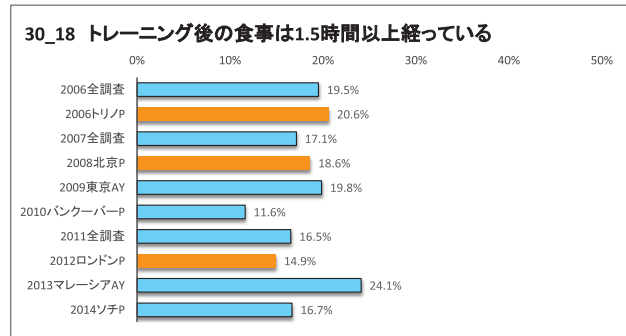
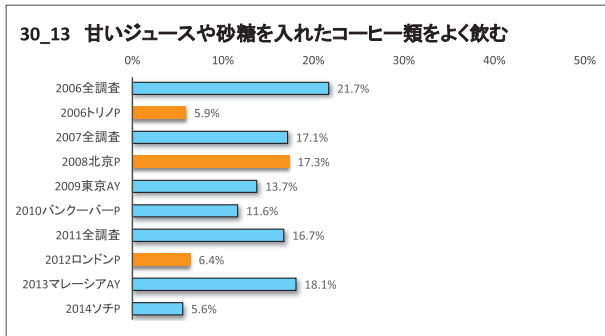
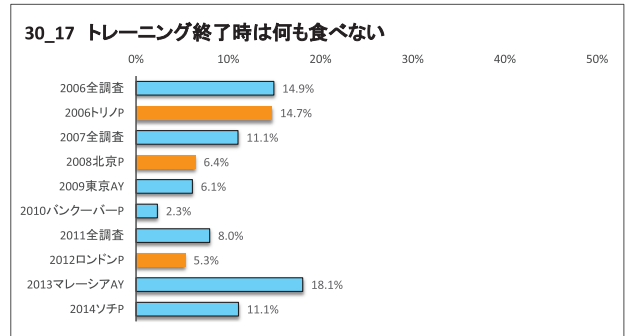
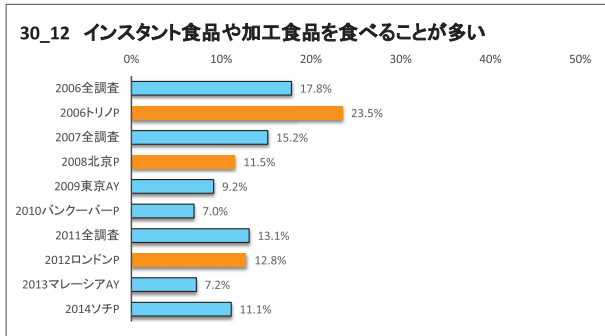
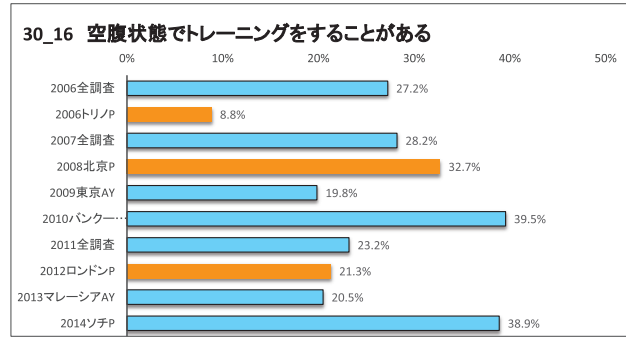
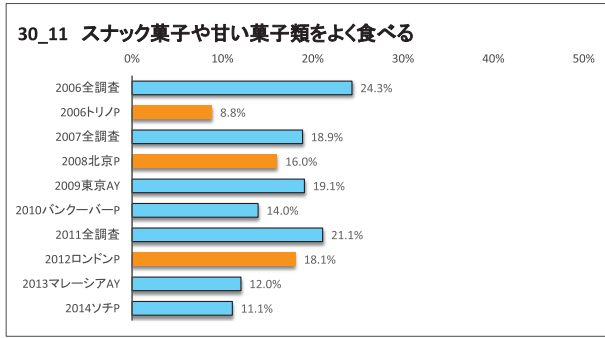


資料 I - 6 各大会ごと 回答数に対して、「はい」と肯定的な回答を行った割合



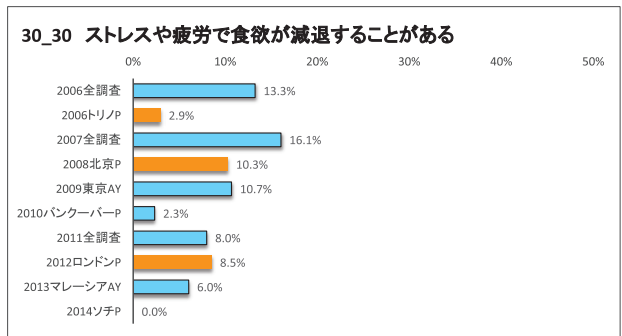
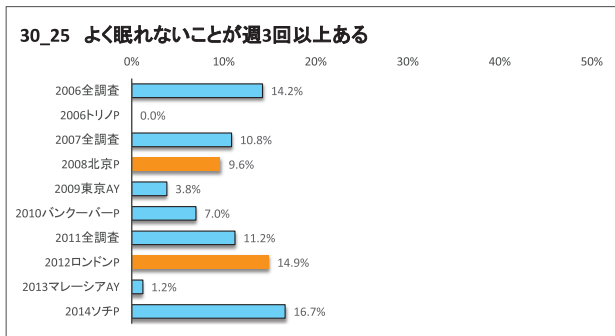
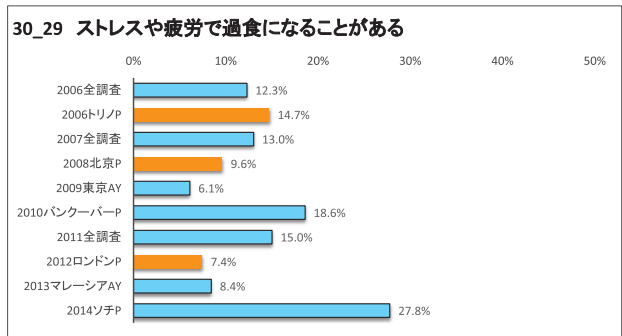
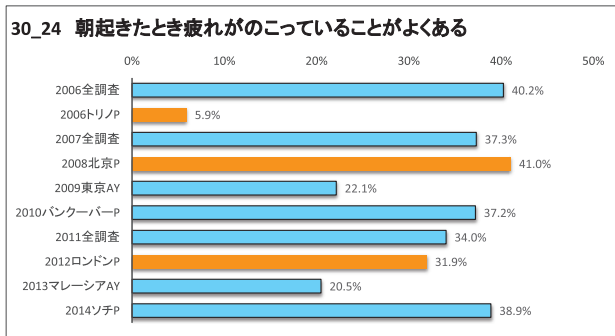
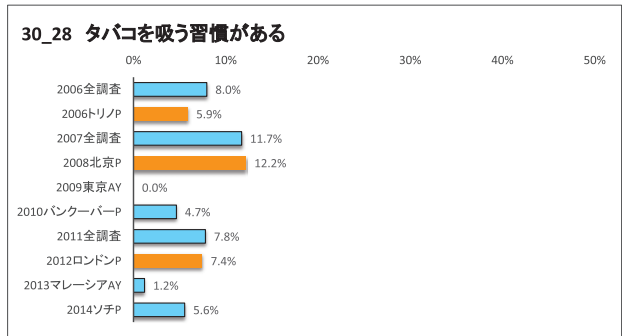
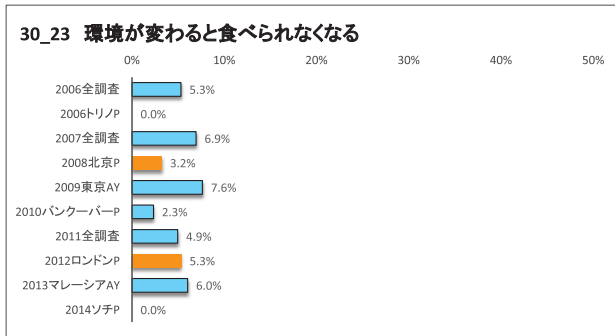
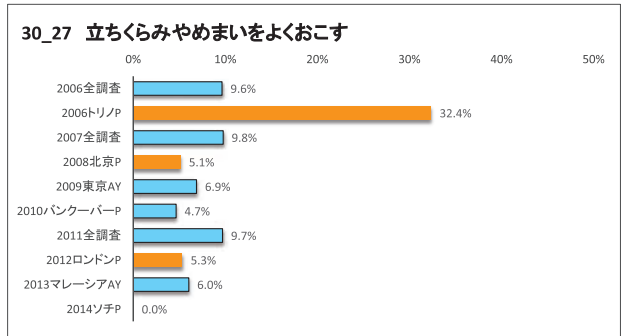
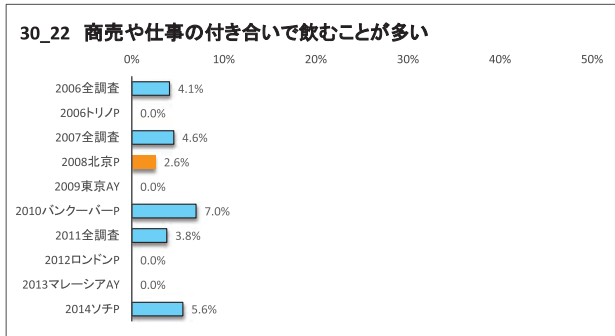
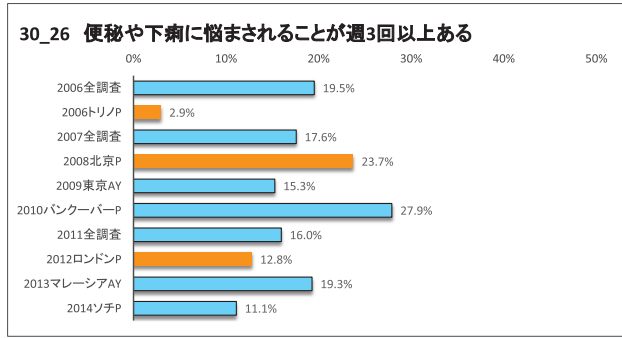
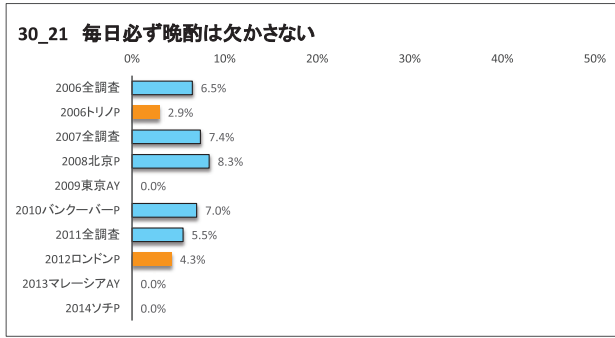


資料 I - 6 各大会ごと 回答数に対して、「はい」と肯定的な回答を行った割合（つづき）





資料 I - 6 各大会ごと 回答数に対して、「はい」と肯定的な回答を行った割合（つづき）





## 資料 I - 7 生活習慣の問題点 (2007全調査と2011全調査の比較) 男子

	2007全調査				2011全調査				p値
	はい		いいえ		はい		いいえ		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
1 食事を抜いてしまうことがある	110	(35.7)	198	(64.3)	113	(34.8)	212	(65.2)	0.804
2 年間を通して体重が±2kgより大きく増減する	99	(32.1)	209	(67.9)	98	(30.2)	227	(69.8)	0.589
3 身体に力がいらず、手足が冷えやすい	26	(8.4)	282	(91.6)	28	(8.6)	297	(91.4)	0.938
4 寝つきが悪く熟睡できない	46	(14.9)	262	(85.1)	32	(9.8)	293	(90.2)	0.052
5 身体がだるく、疲れがなかなかとれない	89	(28.9)	219	(71.1)	84	(25.8)	241	(74.2)	0.389
6 野菜は付け合せ程度しか食べない	53	(17.2)	255	(82.8)	48	(14.8)	277	(85.2)	0.402
7 牛乳・乳製品は苦手だ	33	(10.7)	275	(89.3)	35	(10.8)	290	(89.2)	0.982
8 果物を食べない日がよくある	136	(44.2)	172	(55.8)	132	(40.6)	193	(59.4)	0.368
9 食事を外食や市販弁当で食べることが多い	70	(22.7)	238	(77.3)	62	(19.1)	263	(80.9)	0.259
10 疲れやすく、イライラしたり口内炎がでやすい	39	(12.7)	269	(87.3)	34	(10.5)	291	(89.5)	0.386
11 スナック菓子や甘い菓子類をよく食べる	55	(17.9)	253	(82.1)	56	(17.2)	269	(82.8)	0.836
12 インスタント食品や、加工食品を食べることが多い	47	(15.3)	261	(84.7)	48	(14.8)	277	(85.2)	0.863
13 甘いジュースや砂糖を入れたコーヒー類をよく飲む	60	(19.5)	248	(80.5)	55	(16.9)	270	(83.1)	0.404
14 以前に比べトレーニング量が減った	91	(29.5)	217	(70.5)	87	(26.8)	238	(73.2)	0.437
15 仕事等が忙しく食事時間が不規則になりやすい	94	(30.5)	214	(69.5)	71	(21.8)	254	(78.2)	0.013
16 空腹状態でトレーニングすることがある	91	(29.5)	217	(70.5)	78	(24.0)	247	(76.0)	0.115
17 トレーニング終了時は何も食べない	30	(9.7)	278	(90.3)	26	(8.0)	299	(92.0)	0.441
18 トレーニング後の食事は1.5時間以上経っている	51	(16.6)	257	(83.4)	46	(14.2)	279	(85.8)	0.401
19 寝る前に空腹を感じてもがまんして食べない	85	(27.6)	223	(72.4)	91	(28.0)	234	(72.0)	0.910
20 食事間隔が6時間以上空くことがよくある	98	(31.8)	210	(68.2)	74	(22.8)	251	(77.2)	0.011
21 毎日必ず晩酌は欠かさない	27	(8.8)	281	(91.2)	25	(7.7)	300	(92.3)	0.623
22 商売や仕事の付き合いで飲むことが多い	17	(5.5)	291	(94.5)	15	(4.6)	310	(95.4)	0.604
23 環境が変わると食べられなくなる	15	(4.9)	293	(95.1)	12	(3.7)	313	(96.3)	0.464
24 朝起きたとき疲れがのこっていることがよくある	116	(37.7)	192	(62.3)	97	(29.8)	228	(70.2)	0.038
25 よく眠れないことが週3回以上ある	35	(11.4)	273	(88.6)	32	(9.8)	293	(90.2)	0.535
26 便秘や下痢に悩まされることが多い	43	(14.0)	265	(86.0)	42	(12.9)	283	(87.1)	0.702
27 立ちくらみやめまいをよくおこす	21	(6.8)	287	(93.2)	23	(7.1)	302	(92.9)	0.898
28 タバコを吸う習慣がある	45	(14.6)	263	(85.4)	33	(10.2)	292	(89.8)	0.088
29 ストレスや疲労で過食になることがある	34	(11.0)	274	(89.0)	35	(10.8)	290	(89.2)	0.913
30 ストレスや疲労で食欲が減退することがある	36	(11.7)	272	(88.3)	15	(4.6)	310	(95.4)	0.001

資料 I - 8 生活習慣の問題点 (2007全調査と2011全調査の比較) 女子

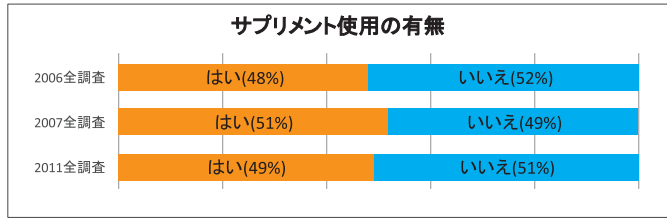
	2007全調査				2011全調査				p値
	はい		いいえ		はい		いいえ		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
1 食事を抜いてしまうことがある	59	(38.6)	94	(61.4)	70	(34.8)	131	(65.2)	0.469
2 年間を通して体重が±2kgより大きく増減する	46	(30.1)	107	(69.9)	64	(31.8)	137	(68.2)	0.721
3 身体に力がいらず、手足が冷えやすい	25	(16.3)	128	(83.7)	35	(17.4)	166	(82.6)	0.790
4 寝つきが悪く熟睡できない	27	(17.6)	126	(82.4)	27	(13.4)	174	(86.6)	0.275
5 身体がだるく、疲れがなかなかとれない	52	(34.0)	101	(66.0)	50	(24.9)	151	(75.1)	0.061
6 野菜は付け合せ程度しか食べない	18	(11.8)	135	(88.2)	22	(10.9)	179	(89.1)	0.809
7 牛乳・乳製品は苦手だ	17	(11.1)	136	(88.9)	15	(7.5)	186	(92.5)	0.236
8 果物を食べない日がよくある	46	(30.1)	107	(69.9)	78	(38.8)	123	(61.2)	0.088
9 食事を外食や市販弁当で食べることが多い	28	(18.3)	125	(81.7)	43	(21.4)	158	(78.6)	0.472
10 疲れやすく、イライラしたり口内炎がでやすい	21	(13.7)	132	(86.3)	20	(10.0)	181	(90.0)	0.272
11 スナック菓子や甘い菓子類をよく食べる	32	(20.9)	121	(79.1)	55	(27.4)	146	(72.6)	0.163
12 インスタント食品や、加工食品を食べることが多い	23	(15.0)	130	(85.0)	21	(10.4)	180	(89.6)	0.195
13 甘いジュースや砂糖を入れたコーヒー類をよく飲む	19	(12.4)	134	(87.6)	33	(16.4)	168	(83.6)	0.292
14 以前に比べトレーニング量が減った	44	(28.8)	109	(71.2)	58	(28.9)	143	(71.1)	0.984
15 仕事等が忙しく食事時間が不規則になりやすい	38	(24.8)	115	(75.2)	53	(26.4)	148	(73.6)	0.744
16 空腹状態でトレーニングすることがある	39	(25.5)	114	(74.5)	44	(21.9)	157	(78.1)	0.428
17 トレーニング終了時は何も食べない	21	(13.7)	132	(86.3)	16	(8.0)	185	(92.0)	0.079
18 トレーニング後の食事は1.5時間以上経っている	28	(18.3)	125	(81.7)	41	(20.4)	160	(79.6)	0.622
19 寝る前に空腹を感じてもがまんして食べない	47	(30.7)	106	(69.3)	59	(29.4)	142	(70.6)	0.781
20 食事間隔が6時間以上空くことがよくある	48	(31.4)	105	(68.6)	48	(23.9)	153	(76.1)	0.116
21 毎日必ず晩酌は欠かさない	7	(4.6)	146	(95.4)	4	(2.0)	197	(98.0)	0.165
22 商売や仕事の付き合いで飲むことが多い	4	(2.6)	149	(97.4)	5	(2.5)	196	(97.5)	0.940
23 環境が変わると食べられなくなる	17	(11.1)	136	(88.9)	14	(7.0)	187	(93.0)	0.172
24 朝起きたとき疲れがのこっていることがよくある	56	(36.6)	97	(63.4)	82	(40.8)	119	(59.2)	0.423
25 よく眠れないことが週3回以上ある	15	(9.8)	138	(90.2)	27	(13.4)	174	(86.6)	0.296
26 便秘や下痢に悩まされることが多い	38	(24.8)	115	(75.2)	42	(20.9)	159	(79.1)	0.380
27 立ちくらみやめまいをよくおこす	24	(15.7)	129	(84.3)	28	(13.9)	173	(86.1)	0.644
28 タバコを吸う習慣がある	9	(5.9)	144	(94.1)	8	(4.0)	193	(96.0)	0.407
29 ストレスや疲労で過食になることがある	26	(17.0)	127	(83.0)	44	(21.9)	157	(78.1)	0.252
30 ストレスや疲労で食欲が減退することがある	38	(24.8)	115	(75.2)	27	(13.4)	174	(86.6)	0.006



資料 I - 9 サプリメント摂取状況

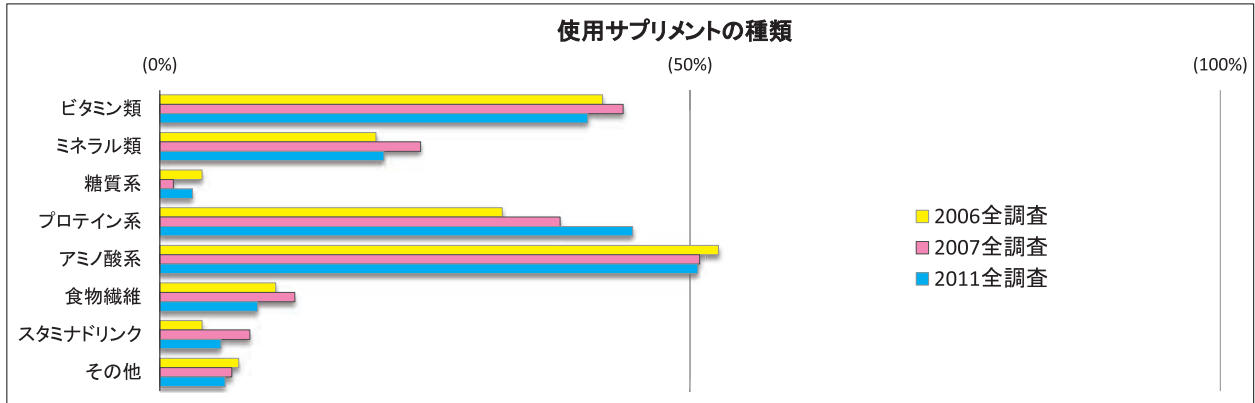
Q31. サプリメント使用の有無

	はい	いいえ	合計
2006全調査	198 (48%)	214 (52%)	412
2007全調査	232 (51%)	219 (49%)	451
2011全調査	256 (49%)	270 (51%)	526



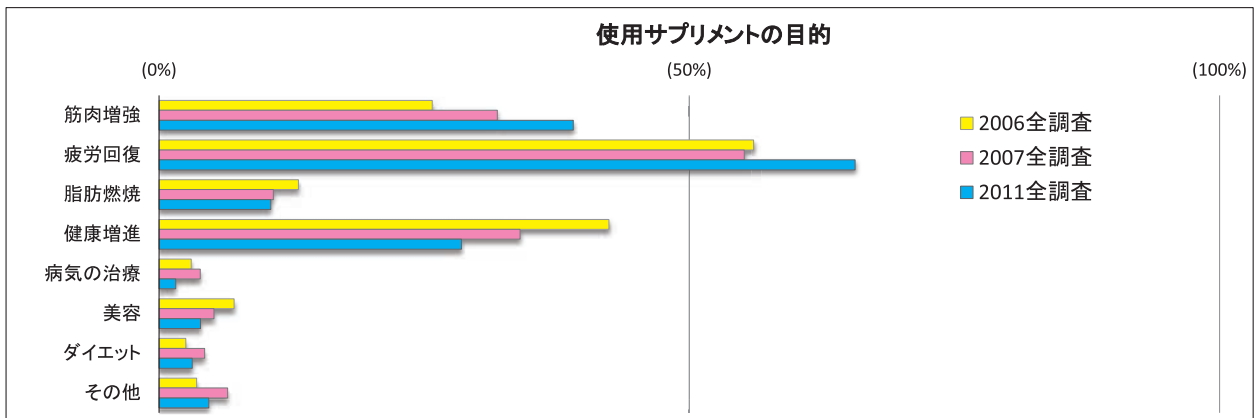
Q31. サプリメントの種類

	ビタミン類	ミネラル類	糖質系	プロテイン系	アミノ酸系	食物繊維	スタミナドリンク	その他
2006全調査	84 (42%)	41 (21%)	8 (4%)	65 (33%)	106 (54%)	22 (11%)	8 (4%)	15 (8%)
2007全調査	103 (44%)	58 (25%)	3 (1%)	89 (38%)	120 (52%)	30 (13%)	20 (9%)	16 (7%)
2011全調査	105 (41%)	55 (21%)	8 (3%)	116 (45%)	132 (52%)	24 (9%)	15 (6%)	16 (6%)



Q31. サプリメントの目的

	筋肉増強	疲労回復	脂肪燃焼	健康増進	病気の治療	美容	ダイエット	その他
2006全調査	51 (26%)	111 (56%)	26 (13%)	84 (42%)	6 (3%)	14 (7%)	5 (3%)	7 (4%)
2007全調査	74 (32%)	128 (55%)	25 (11%)	79 (34%)	9 (4%)	12 (5%)	10 (4%)	15 (6%)
2011全調査	100 (39%)	168 (66%)	27 (11%)	73 (29%)	4 (2%)	10 (4%)	8 (3%)	12 (5%)







## 資料 I-9 大会別・障害別サプリメント摂取状況（つづき）

	全体			
	はい		いいえ	
	n	(%)	n	(%)
2006全調査	198	(48.1)	214	(51.9)
2007全調査	232	(51.4)	219	(48.6)
2008北京P	106	(67.9)	50	(32.1)
2009東京AY	25	(19.1)	106	(80.9)
2010バンクーバー P	27	(62.8)	16	(37.2)
2011全調査	255	(48.6)	270	(51.4)
2012ロンドンP	67	(72.0)	26	(28.0)
2013マレーシアAY	25	(30.1)	58	(69.9)
2014ソチP	13	(72.2)	5	(27.8)
合計	948	(49.6)	964	(50.4)

	頸損		脊損		脳性麻痺		切断・欠損 (上肢)		切断・欠損 (下肢)											
	はい		いいえ		はい		いいえ		はい		いいえ									
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)								
2006全調査	10	(58.8)	7	(41.2)	11	(42.3)	15	(57.7)	7	(21.9)	25	(78.1)	9	(75.0)	3	(25.0)	10	(62.5)	6	(37.5)
2007全調査	15	(71.4)	6	(28.6)	9	(47.4)	10	(52.6)	10	(34.5)	19	(65.5)	6	(54.5)	5	(45.5)	16	(59.3)	11	(40.7)
2008北京P	9	(47.4)	10	(52.6)	20	(71.4)	8	(28.6)	9	(90.0)	1	(10.0)	5	(83.3)	1	(16.7)	21	(60.0)	14	(40.0)
2009東京AY	1	(100)	0	(0)	0	(0)	2	(100)	1	(6.3)	15	(93.8)	1	(33.3)	2	(66.7)	3	(27.3)	8	(72.7)
2010バンクーバー P	1	(100)	0	(0)	10	(66.7)	5	(33.3)	0	(0)	0	(0)	3	(100)	0	(0)	9	(60.0)	6	(40.0)
2011全調査	13	(72.2)	5	(27.8)	37	(62.7)	22	(37.3)	6	(60.0)	4	(40.0)	3	(30.0)	7	(70.0)	15	(37.5)	25	(62.5)
2012ロンドンP	12	(85.7)	2	(14.3)	17	(89.5)	2	(10.5)	2	(28.6)	5	(71.4)	3	(100)	0	(0)	8	(57.1)	6	(42.9)
2013マレーシアAY	0	(0)	0	(0)	0	(0)	5	(100)	1	(8.3)	11	(91.7)	0	(0)	1	(100)	0	(0)	5	(100)
2014ソチP	1	(50.0)	1	(50.0)	5	(83.3)	1	(16.7)	0	(0)	0	(0)	4	(100)	0	(0)	2	(66.7)	1	(33.3)
合計	62	(66.7)	31	(33.3)	109	(60.9)	70	(39.1)	36	(31.0)	80	(69.0)	34	(64.2)	19	(35.8)	84	(50.6)	82	(49.4)

	その他（立位）		その他（車いす）		視覚障害		知的障害		聴覚障害											
	はい		いいえ		はい		いいえ		はい		いいえ									
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)								
2006全調査	14	(77.8)	4	(22.2)	15	(51.7)	14	(48.3)	20	(42.6)	27	(57.4)	31	(41.9)	43	(58.1)	71	(51.1)	68	(48.9)
2007全調査	13	(59.1)	9	(40.9)	12	(42.9)	16	(57.1)	29	(43.9)	37	(56.1)	21	(42.9)	28	(57.1)	96	(56.8)	73	(43.2)
2008北京P	8	(61.5)	5	(38.5)	12	(66.7)	6	(33.3)	22	(81.5)	5	(18.5)	0	(0)	0	(0)	-	-	-	-
2009東京AY	2	(25.0)	6	(75.0)	1	(7.7)	12	(92.3)	4	(15.4)	22	(84.6)	12	(23.5)	39	(76.5)	-	-	-	-
2010バンクーバー P	0	(0)	2	(100)	4	(66.7)	2	(33.3)	0	(0)	1	(100)	0	(0)	0	(0)	-	-	-	-
2011全調査	18	(45.0)	22	(55.0)	22	(47.8)	24	(52.2)	22	(50.0)	22	(50.0)	38	(50.0)	38	(50.0)	81	(44.5)	101	(55.5)
2012ロンドンP	5	(83.3)	1	(16.7)	2	(40.0)	3	(60.0)	14	(73.7)	5	(26.3)	4	(66.7)	2	(33.3)	-	-	-	-
2013マレーシアAY	4	(28.6)	10	(71.4)	4	(25.0)	12	(75.0)	7	(43.8)	9	(56.3)	9	(64.3)	5	(35.7)	-	-	-	-
2014ソチP	0	(0)	2	(100)	1	(100)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	-	-	-	-
合計	64	(51.2)	61	(48.8)	73	(45.1)	89	(54.9)	118	(48.0)	128	(52.0)	115	(42.6)	155	(57.4)	248	(50.6)	242	(49.4)

資料 I - 10 栄養・食事に関する意識調査

有効回答数	調査時期	総数		男性		女性		
		回答数	回答率	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	
	2006全調査	551	71.9%	271	(68.4)	125	(31.6)	
	2006トリノP	34	0.0%		(0.0)		(0.0)	
	2007全調査	486	88.5%	290	(67.4)	140	(32.6)	
	2008北京P	159	94.3%	86	(57.3)	64	(42.7)	
	2009東京AY	133	130	97.7%	92	(70.8)	38	(29.2)
	2010バンクーバーP	43	42	97.7%	36	(85.7)	6	(14.3)
	2011全調査	529	499	94.3%	308	(61.7)	191	(38.3)
	2012ロンドンP	104	88	84.6%	59	(67.0)	29	(33.0)
	2013マレーシアAY	95	79	83.2%	48	(60.8)	31	(39.2)
	2014ソチP	19	17	89.5%	12	(70.6)	5	(29.4)
	合計	2314	1831	79.1%	1202	(65.6)	629	(34.4)

Q32 コンディショニングの要素として食事・栄養管理を重要と考えていますか？

調査時期	【全体】				【男性】				【女性】					
	回答数	はい	どちらとも いえない	いいえ	回答数	はい	どちらとも いえない	いいえ	回答数	はい	どちらとも いえない	いいえ		
2006全調査	396	297	(75.0)	79	(19.9)	18	(4.5)	271	197	(72.7)	59	(21.8)	13	(4.8)
2007全調査	430	304	(70.7)	100	(23.3)	24	(5.6)	290	201	(69.3)	70	(24.1)	17	(5.9)
2008北京P	150	127	(84.7)	20	(13.3)	3	(2.0)	86	74	(86.0)	11	(12.8)	1	(1.2)
2009東京AY	130	101	(77.7)	25	(19.2)	4	(3.1)	92	70	(76.1)	19	(20.7)	3	(3.3)
2010バンクーバーP	42	33	(78.6)	9	(21.4)	0	(0.0)	36	27	(75.0)	9	(25.0)	0	(0.0)
2011全調査	499	374	(74.9)	110	(22.0)	15	(3.0)	308	228	(74.0)	72	(23.4)	8	(2.6)
2012ロンドンP	88	75	(85.2)	13	(14.8)	0	(0.0)	59	50	(84.7)	8	(15.3)	0	(0.0)
2013マレーシアAY	79	67	(84.8)	11	(13.9)	1	(1.3)	48	39	(81.3)	8	(16.7)	1	(2.1)
2014ソチP	17	15	(88.2)	2	(11.8)	0	(0.0)	12	10	(83.3)	2	(16.7)	0	(0.0)
合計	1831	1392	(76.0)	368	(20.1)	65	(3.5)	1202	899	(74.8)	260	(21.6)	43	(3.6)
								629	493	(78.4)	108	(17.2)	22	(3.5)

資料 I-10 栄養・食事にに関する意識調査(つづき)

Q33 食事・栄養面で定期的にコーチや専門家に相談していますか？

調査時期	【全体】			【男性】			【女性】			人数(%)	
	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ		
2006全調査	403	47	(11.7)	356	29	(8.2)	274	18	(6.6)	111	(86.0)
2007全調査	440	57	(13.0)	383	37	(9.7)	301	20	(6.6)	119	(85.6)
2008北JP	155	36	(23.2)	119	22	(18.5)	89	14	(15.7)	52	(78.8)
2009東京AY	129	11	(8.5)	118	3	(2.5)	92	8	(8.7)	29	(78.4)
2010バンクーバーP	42	7	(16.7)	35	7	(20.0)	36	0	(0.0)	6	(100)
2011全調査	517	67	(13.0)	450	40	(8.9)	320	27	(8.4)	170	(86.3)
2012ロンドンP	92	19	(20.7)	73	11	(15.1)	61	8	(13.1)	23	(74.2)
2013マレーシアAY	81	8	(9.9)	73	6	(8.2)	50	2	(4.0)	29	(93.5)
2014ソチP	18	6	(33.3)	12	4	(33.3)	13	5	(38.5)	3	(60.0)
合計	1884	258	(13.7)	1619	159	(9.8)	1236	99	(8.0)	542	(83.6)

Q33-1 相談者は？

調査時期	【全体】			トレーナー			家族			友人			人数(%)
	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	
2006全調査	47	11	(23.4)	7	(16.7)	14	5	(12.8)	6	(12.8)	3	(6.4)	
2007全調査	57	14	(24.6)	15	(26.3)	22	15	(26.3)	7	(12.3)	5	(8.8)	
2008北JP	36	5	(13.9)	15	(41.7)	21	4	(11.1)	1	(2.8)	2	(5.6)	
2009東京AY	11	2	(18.2)	7	(63.6)	4	3	(27.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2010バンクーバーP	7	1	(14.3)	4	(57.1)	3	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2011全調査	67	24	(35.8)	16	(23.9)	24	11	(16.4)	10	(14.9)	7	(10.4)	
2012ロンドンP	19	7	(36.8)	8	(42.1)	12	5	(26.3)	3	(15.8)	2	(10.5)	
2013マレーシアAY	8	2	(25.0)	4	(50.0)	4	0	(0.0)	1	(12.5)	0	(0.0)	
2014ソチP	6	0	(0.0)	3	(50.0)	3	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
合計	258	66	(25.6)	79	(30.6)	107	40	(15.5)	27	(10.5)	19	(7.4)	

【男性】

調査時期	【全体】			トレーナー			家族			友人			人数(%)
	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	
2006全調査	29	7	(24.1)	4	(13.8)	12	3	(10.3)	5	(17.2)	2	(6.9)	
2007全調査	37	8	(21.6)	8	(21.6)	29	12	(32.4)	5	(13.5)	4	(10.8)	
2008北JP	22	4	(18.2)	9	(40.9)	13	2	(9.1)	1	(4.5)	1	(4.5)	
2009東京AY	3	1	(33.3)	2	(66.7)	1	1	(33.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2010バンクーバーP	7	1	(14.3)	4	(57.1)	3	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2011全調査	40	13	(32.5)	11	(27.5)	29	5	(12.5)	8	(20.0)	3	(7.5)	
2012ロンドンP	11	5	(45.5)	5	(45.5)	6	1	(9.1)	1	(9.1)	0	(0.0)	
2013マレーシアAY	6	1	(16.7)	4	(66.7)	2	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2014ソチP	4	0	(0.0)	1	(25.0)	3	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
合計	159	40	(25.2)	48	(30.2)	107	24	(15.1)	20	(12.6)	10	(6.3)	

【女性】

調査時期	【全体】			トレーナー			家族			友人			人数(%)
	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	回答数	はい	いいえ	
2006全調査	18	4	(22.2)	3	(16.7)	11	2	(11.1)	1	(5.6)	1	(5.6)	
2007全調査	20	6	(30.0)	7	(35.0)	13	3	(15.0)	2	(10.0)	1	(5.0)	
2008北JP	14	1	(7.1)	6	(42.9)	8	2	(14.3)	0	(0.0)	1	(7.1)	
2009東京AY	8	1	(12.5)	5	(62.5)	3	2	(25.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2010バンクーバーP	0	0	(0.0)	0	(0.0)	0	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2011全調査	27	11	(40.7)	5	(18.5)	22	6	(22.2)	2	(7.4)	4	(14.8)	
2012ロンドンP	8	2	(25.0)	3	(37.5)	5	2	(25.0)	0	(0.0)	2	(25.0)	
2013マレーシアAY	2	1	(50.0)	0	(0.0)	2	1	(50.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2014ソチP	2	0	(0.0)	2	(100)	0	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
合計	99	26	(26.3)	31	(31.3)	68	16	(16.2)	7	(7.1)	9	(9.1)	

# 資料 I - 10 栄養・食事に関する意識調査 (つづき)

Q34 食品の購入時や外食の際、栄養成分表示を見ますか？

調査時期	【全体】				【男性】				【女性】			
	回答数	必ずみる	たまにはみる	みない	回答数	必ずみる	たまにはみる	みない	回答数	必ずみる	たまにはみる	みない
2006全調査	404	71 (17.6)	166 (41.1)	167 (41.3)	275	40 (14.5)	114 (41.5)	121 (44.0)	129	31 (24.0)	52 (40.3)	46 (35.7)
2007全調査	433	95 (21.9)	185 (42.7)	153 (35.3)	298	56 (18.8)	120 (40.3)	122 (40.9)	135	39 (28.9)	65 (48.1)	31 (23.0)
2008北京P	155	27 (17.4)	80 (51.6)	48 (31.0)	89	17 (19.1)	42 (47.2)	30 (33.7)	66	10 (15.2)	38 (57.6)	18 (27.3)
2009東京AY	42	12 (28.6)	23 (54.8)	7 (16.7)	90	7 (7.8)	41 (45.6)	42 (46.7)	37	4 (10.8)	12 (32.4)	21 (56.8)
2010バンクーバーP	127	11 (8.7)	53 (41.7)	63 (49.6)	36	10 (27.8)	19 (52.8)	7 (19.4)	6	2 (33.3)	4 (66.7)	0 (0.0)
2011全調査	518	104 (20.1)	247 (47.7)	167 (32.2)	320	70 (21.9)	146 (45.6)	104 (32.5)	198	34 (17.2)	101 (51.0)	63 (31.8)
2012ロンドンP	93	27 (29.0)	45 (48.4)	21 (22.6)	62	19 (30.6)	30 (48.4)	13 (21.0)	31	8 (25.8)	15 (48.4)	8 (25.8)
2013マレーシアAY	80	4 (5.0)	36 (45.0)	40 (50.0)	49	2 (4.1)	22 (44.9)	25 (51.0)	31	2 (6.5)	14 (45.2)	15 (48.4)
2014ソチP	18	6 (33.3)	9 (50.0)	3 (16.7)	13	5 (38.5)	5 (38.5)	3 (23.1)	5	1 (20.0)	4 (80.0)	0 (0.0)
合計	1870	357 (19.1)	844 (45.1)	669 (35.8)	1232	226 (18.3)	539 (43.8)	467 (37.9)	638	131 (20.5)	305 (47.8)	202 (31.7)

Q35 自分で料理を作ることがありますか？

調査時期	【全体】				【男性】				【女性】			
	回答数	はい	どちらともいえない	いいえ	回答数	はい	どちらともいえない	いいえ	回答数	はい	どちらともいえない	いいえ
2006全調査	423	78 (18.4)	141 (33.3)	204 (48.2)	279	36 (12.9)	90 (32.3)	153 (54.8)	144	42 (29.2)	51 (35.4)	51 (35.4)
2007全調査	439	105 (23.9)	136 (31.0)	198 (45.1)	299	45 (15.1)	96 (32.1)	158 (52.8)	140	60 (42.9)	40 (28.6)	40 (28.6)
2008北京P	143	31 (21.7)	47 (32.9)	65 (45.5)	90	20 (22.2)	26 (28.9)	44 (48.9)	53	11 (20.8)	21 (39.6)	21 (39.6)
2009東京AY	106	6 (5.7)	24 (22.6)	76 (71.7)	90	4 (4.4)	17 (18.9)	69 (76.7)	16	2 (12.5)	7 (43.8)	7 (43.8)
2010バンクーバーP	41	15 (36.6)	12 (29.3)	14 (34.1)	36	10 (27.8)	12 (33.3)	14 (38.9)	5	5 (100)	0 (0.0)	0 (0.0)
2011全調査	528	116 (22.0)	182 (34.5)	230 (43.6)	322	48 (14.9)	113 (35.1)	161 (50.0)	206	68 (33.0)	69 (33.5)	69 (33.5)
2012ロンドンP	90	17 (18.9)	27 (30.0)	46 (51.1)	62	7 (11.3)	18 (29.0)	37 (59.7)	28	10 (35.7)	9 (32.1)	9 (32.1)
2013マレーシアAY	64	3 (4.7)	17 (26.6)	44 (68.8)	50	1 (2.0)	11 (22.0)	38 (76.0)	14	2 (14.3)	6 (42.9)	6 (42.9)
2014ソチP	14	4 (28.6)	7 (50.0)	3 (21.4)	13	3 (23.1)	7 (53.8)	3 (23.1)	1	1 (100)	0 (0.0)	0 (0.0)
合計	1848	375 (20.3)	593 (32.1)	880 (47.6)	1241	174 (14.0)	390 (31.4)	677 (54.6)	607	201 (33.1)	203 (33.4)	203 (33.4)

## II 障がいのあるスポーツ選手の食環境調査

### 【背景】

競技力の高いスポーツ選手が世界で戦うためには、選手の栄養・食生活の支援を整備することも競技力を向上させるために重要な要素の1つとなる。障がいのあるアスリートへの支援は進んでいるが、実際に選手からの声を聞くと、食事に悩みを抱えていることが多く、選手をとりまく食環境の整備が必要と考えられる<sup>1,2,3)</sup>。しかし、障がいのあるアスリートの栄養・食生活の支援（以下、栄養サポート）の実態は把握できていない。そこで、今後、JPC医・科学・情報サポート推進事業で栄養サポートを進めていく上で、障がいのあるアスリートが現在どのくらい栄養サポートを受けているのか、また、どのようなニーズがあるかといった実態の把握が必要である。

### 【目的】

障がいのあるアスリートの栄養サポート状況（2011年時点）と選手の望む栄養サポートを把握し、JPC医・科学・情報サポート（栄養）の基礎資料とすること。

### 【方法】

1. 対象者 JPC加盟競技団体全選手920名
2. 質問紙調査期間 2011年11月～12月
3. データ収集  
2011JPC栄養サポート状況アンケート（質問紙付録）郵送法
4. 質問項目
  - 1) 属性：競技名、競技歴、障害名、性、年齢、受傷歴、居住形態、主な調理担当者、勤務状況、国際大会経験
  - 2) 栄養サポート状況：ふだんの生活、所属競技団体の取り組み、合宿中、大会期間中
  - 3) ふだんの食事・合宿中・大会期間中の食事で困っていること（自由記述）
  - 4) JPC栄養サポートへの意見・要望（自由記述）
5. 集計方法

回答者数559名（回収率 60.8%）より、性別が未記入であった1名のデータを除外し、558名を解析対象者とした（有効回答率 60.7%）。

属性、栄養サポート状況については男女別に質

問項目を集計し、分布を示した。

自由記述については、「合宿中の食事で困っていること」、「栄養サポートへの意見・要望」について、競技団体別に記述内容を示した。

### 【結果】

競技団体別の調査回答内訳を表1に示した。

平均年齢31.3（SD 12.3）歳、平均競技年数11.2（SD 10.3）年であった。その他の属性は表2に示した。

「ふだん栄養や食事について考えているか」の質問には「とても/まあまあ考えている」が全体で51.6%であった。「ふだんの食事で栄養サポートが必要だと思うか」は「とても/まあまあ必要」が53.8%となっていた。「定期的に栄養サポートを誰から受けているか」は、「栄養サポートを受けていない」が79.2%と高い割合となっていた。

「所属する競技団体が栄養サポートを取り組んでいるか」については、「とても/まあまあ取り組んでいる」が全体の20.6%であった。「競技団体からの栄養サポートが必要だと思うか」は、46.1%の者で、「とても/まあまあ必要」と回答していた。

どのような栄養サポートを受けたいかといった内容については、全体で見ると、料理メニューの提供（40.1%）、個人栄養相談（36.0%）、栄養セミナー（35.9%）となっていた。男性では、個人栄養相談（37.9%）、女性では料理メニューの提供（47.1%）を希望する割合が最も高くなっていた。

自由記述では合宿中の食事についての食事メニューや献立への意見・要望が多くなっていた。

JPC医・科学・情報推進事業の栄養サポートへの意見・要望の自由記述では、疲労回復・身体づくりのための食事の摂り方、試合時の食事の摂り方、サプリメントの摂り方、レシピの提案、セミナーの要望といった記述が多くみられた。

### 【考察/まとめ】

JPC加盟競技団体において、2011年時点での栄養サポートを受けているアスリートの割合は、20.8%となっていた。ほとんどの選手で栄養サポートを受けておらず、ふだんの食生活で栄養サポートが「とても/まあまあ必要である」と回答している選手が50%以上であった。このことから、障がいのあるアスリートへの栄養サポートは

2011年の時点では十分であるとは言えない状況であった。

この調査を実施した2011年度より、JPC医・科学・情報サポート事業では、重点強化競技団体を決定し、様々なサポートを提供している。栄養サポートについても実施しており、調査結果で要望のあった栄養セミナーや合宿の帯同、個人栄養相談などを実施しているが、まだサポートが始まったばかりであり、すべての競技団体に十分にサポートができていない。また、女性選手から要望のあった料理メニュー（レシピ）の提供は実施できていないことから、今後取り組んでいく必要があると考える。

選手の栄養・食生活の支援の整備が進んでいるのか、今後も調査を続けていく必要があると考える。また、近い将来、医・科学・情報サポート重点強化競技団体でない競技種目に関しても選手が栄養サポートを受けられるようなシステムも構築していく必要がある。

#### 【文献】

- 1) 平成19年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査（栄養）報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査」
- 2) 平成20年度日本パラリンピック委員会強化事業 障害者競技スポーツ科学支援事業 基礎調査（栄養・メンタル）報告書「障害のあるスポーツ選手の栄養摂取および生活習慣の実態調査Ⅲ」～北京パラリンピック代表選手対象～
- 3) 平成21年度障害者競技スポーツ科学的サポート事業 科学支援事業実施報告書「代表選手のコンディショニング支援 栄養」～東京2009 アジアユースパラゲームズ代表の栄養摂取および生活習慣調査～、～バンクーバーパラリンピック代表選手の栄養摂取および生活習慣調査～

文責者：秦 希久子





## I. アンケート回答者属性

表1 回答者競技団体別男女別内訳

	合計 n=558(%)	男性 n=348(%)	女性 n=210(%)
アーチェリー	14 (2.5)	9 (2.6)	5 (2.4)
アイススレッジホッケー	19 (3.4)	19 (5.5)	0 (0.0)
ローイング	11 (2.0)	6 (1.7)	5 (2.4)
ウィルチェアーラグビー	15 (2.7)	15 (4.3)	0 (0.0)
車いすテニス	16 (2.9)	11 (3.2)	5 (2.4)
車椅子バスケットボール	44 (7.9)	24 (6.9)	20 (9.5)
クロスカントリースキー身体	16 (2.9)	12 (3.4)	4 (1.9)
ゴールボール	10 (1.8)	0 (0.0)	10 (4.8)
視覚ボウリング	12 (2.2)	7 (2.0)	5 (2.4)
シッティングバレー	13 (2.3)	0 (0.0)	13 (6.2)
自転車	5 (0.9)	5 (1.4)	0 (0.0)
射撃	7 (1.3)	4 (1.1)	3 (1.4)
視覚障害者柔道	9 (1.6)	7 (2.0)	2 (1.0)
身体障がい者水泳	35 (6.3)	19 (5.5)	16 (7.6)
肢体不自由者卓球	13 (2.3)	10 (2.9)	3 (1.4)
チェアカーリング	7 (1.3)	5 (1.4)	2 (1.0)
知的障害者水泳	32 (5.7)	24 (6.9)	8 (3.8)
知的障がい者卓球	15 (2.7)	9 (2.6)	6 (2.9)
知的障がい者陸上	15 (2.7)	9 (2.6)	6 (2.9)
アルペンスキー知的	8 (1.4)	7 (2.0)	1 (0.5)
聴覚障害者陸上	25 (4.5)	20 (5.7)	5 (2.4)
馬術	3 (0.5)	1 (0.3)	2 (1.0)
パワーリフティング	12 (2.2)	11 (3.2)	1 (0.5)
盲人マラソン	4 (0.7)	4 (1.1)	0 (0.0)
陸上 (身体)	32 (5.7)	22 (6.3)	10 (4.8)
デフバスケットボール	21 (3.8)	8 (2.3)	13 (6.2)
デフバレーボール	29 (5.2)	13 (3.7)	16 (7.6)
デフバレーボール (ビーチバレー)	11 (2.0)	5 (1.4)	6 (2.9)
ろう者サッカー	35 (6.3)	17 (4.9)	18 (8.6)
ろう者水泳	12 (2.2)	7 (2.0)	5 (2.4)
ろう者スキー (カーリング)	8 (1.4)	5 (1.4)	3 (1.4)
ろう者スキー (スノーボード)	4 (0.7)	2 (0.6)	2 (1.0)
ろう者スキー (ハーフパイプ)	6 (1.1)	4 (1.1)	2 (1.0)
ろうあ者卓球	18 (3.2)	11 (3.2)	7 (3.3)
ろう者テニス	13 (2.3)	7 (2.0)	6 (2.9)
ローンボーズ	9 (1.6)	9 (2.6)	0 (0.0)

表2 回答者の属性

質問項目	回答肢	合計 n=558		男性 n=348		女性 n=210	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
障がい名	頸随損傷	22	(3.9)	21	(6.0)	1	(0.5)
	脊随損傷	68	(12.2)	49	(14.1)	19	(9.0)
	ポリオ	4	(0.7)	4	(1.1)	0	(0.0)
	切断 (後天性)	35	(6.3)	24	(6.9)	11	(5.2)
	脳性まひ	12	(2.1)	4	(1.1)	8	(3.8)
	聴覚障害	182	(32.7)	99	(28.4)	83	(39.5)
	視覚障害	53	(9.5)	27	(7.8)	26	(12.4)
	その他身体障がい	102	(18.2)	62	(17.8)	40	(19.0)
	知的障害	80	(14.3)	58	(16.7)	22	(10.5)
居住形態	一人暮らし	131	(23.4)	81	(23.3)	50	(23.8)
	同居	427	(76.6)	267	(76.7)	160	(76.2)
同居人	配偶者またはパートナー	166	(29.7)	123	(35.3)	43	(20.5)
	自分	151	(27.2)	89	(25.6)	62	(29.5)
	親	253	(45.4)	148	(42.5)	105	(50.0)
	祖父母	40	(7.2)	20	(5.7)	20	(9.5)
	兄弟 (姉妹)	146	(26.3)	82	(23.6)	64	(30.5)
	子ども	72	(12.9)	55	(15.8)	17	(8.1)
	その他	23	(4.1)	11	(3.2)	12	(5.7)
主な調理担当者	配偶者またはパートナー	117	(22.9)	111	(34.9)	6	(3.1)
	自分	157	(30.7)	69	(21.7)	88	(45.6)
	親	192	(37.7)	107	(33.6)	85	(44.0)
	祖父母	4	(0.8)	2	(0.6)	2	(1.0)
	兄弟 (姉妹)	1	(0.2)	1	(0.3)	0	(0.0)
	その他	22	(4.3)	15	(4.7)	7	(3.6)
職業	自営業	30	(5.4)	28	(8.0)	2	(1.0)
	会社員・公務員・団体職員	317	(56.7)	205	(58.9)	112	(53.3)
	専業主婦/夫・家事手伝い	13	(2.3)	0	(0.0)	13	(6.2)
	パートタイマー	21	(3.8)	11	(3.2)	10	(4.8)
	学生	98	(17.7)	48	(13.8)	50	(23.8)
	無職	39	(7.0)	30	(8.6)	9	(4.3)
	その他	37	(6.6)	25	(7.2)	12	(5.7)
国際大会経験	あり	436	(78.0)	277	(79.6)	159	(75.7)
	なし	122	(22.0)	71	(20.4)	51	(24.3)
平均年齢 (標準偏差)		31.3	(12.3)	32.2	(12.2)	30.0	(12.3)
受傷歴 (標準偏差)		22.2	(10.0)	22.0	(10.2)	22.5	(9.6)
競技歴 (標準偏差)		11.2	(10.3)	11.7	(10.2)	10.2	(10.4)



## II. 男女別栄養サポート状況集計

質問項目	回答肢	合計 n=558		男性 n=348		女性 n=210	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ふだん栄養や食事について考えているか	とても考えている	78	(14.0)	50	(14.4)	28	(13.3)
	まあまあ考えている	210	(37.6)	127	(36.5)	83	(39.5)
	少し考えている	183	(32.9)	114	(32.8)	69	(32.9)
	あまり考えていない	55	(9.8)	31	(8.9)	24	(11.4)
	ほとんど考えていない	18	(3.2)	15	(4.3)	3	(1.4)
	全く考えていない	13	(2.3)	11	(3.2)	2	(1.0)
ふだんの食事で栄養について実際に気をつけているか	とても気をつけている	59	(10.6)	40	(11.5)	19	(9.0)
	まあまあ気をつけている	199	(35.6)	125	(35.9)	74	(35.2)
	少し気をつけている	203	(36.5)	118	(33.9)	85	(40.5)
	あまり気をつけていない	63	(11.3)	35	(10.1)	28	(13.3)
	ほとんど気をつけていない	21	(3.8)	19	(5.5)	2	(1.0)
	全く気をつけていない	12	(2.1)	11	(3.2)	1	(0.5)
ふだんの食事で栄養サポートが必要だと思うか	とても必要	145	(25.9)	106	(30.5)	39	(18.6)
	まあまあ必要	156	(27.9)	98	(28.2)	58	(27.6)
	少し必要	158	(28.4)	83	(23.9)	75	(35.7)
	あまり必要ない	74	(13.2)	46	(13.2)	28	(13.3)
	ほとんど必要ない	12	(2.1)	7	(2.0)	5	(2.4)
	まったく必要ない	11	(2.0)	8	(2.3)	3	(1.4)
競技を向上させるために誰から定期的に栄養サポートを受けているか	栄養士・管理栄養士	26	(4.7)	13	(3.7)	13	(6.2)
	トレーナー	31	(5.5)	20	(5.7)	11	(5.2)
	監督・コーチ	32	(5.7)	17	(4.9)	15	(7.1)
	医師・看護師	16	(2.9)	9	(2.6)	7	(3.3)
	栄養サポートを受けていない	442	(79.2)	279	(80.2)	163	(77.6)
	その他	19	(3.4)	11	(3.2)	8	(3.8)
所属する競技団体では、競技力向上のために、栄養や食事についての選手サポートに取り組んでいると思うか	とても取り組んでいる	34	(6.1)	20	(5.7)	14	(6.7)
	まあまあ取り組んでいる	81	(14.5)	51	(14.7)	30	(14.3)
	少し取り組んでいる	136	(24.3)	80	(23.0)	56	(26.7)
	あまり取り組んでいない	130	(23.4)	80	(23.0)	50	(23.8)
	ほとんど取り組んでいない	87	(15.6)	55	(15.8)	32	(15.2)
	全く取り組んでいない	84	(15.0)	60	(17.2)	24	(11.4)
競技をする上で所属する競技団体からの栄養サポートが必要だと思うか	とても必要	113	(20.2)	76	(21.8)	37	(17.6)
	まあまあ必要	145	(25.9)	95	(27.3)	50	(23.8)
	少し必要	180	(32.4)	105	(30.2)	75	(35.7)
	あまり必要ない	79	(14.1)	43	(12.4)	36	(17.1)
	ほとんど必要ない	17	(3.0)	14	(4.0)	3	(1.4)
	まったく必要ない	16	(2.9)	12	(3.4)	4	(1.9)
合宿中、競技力向上のために、栄養や食事について考えているか	とても考えている	81	(14.5)	54	(15.5)	27	(12.9)
	まあまあ考えている	150	(26.8)	91	(26.1)	59	(28.1)
	少し考えている	201	(36.1)	118	(33.9)	83	(39.5)
	あまり考えていない	73	(13.1)	44	(12.6)	29	(13.8)
	ほとんど考えていない	30	(5.4)	23	(6.6)	7	(3.3)
	全く考えていない	19	(3.4)	16	(4.6)	3	(1.4)
合宿中に栄養サポートが必要だと思うか	とても必要	152	(27.2)	99	(28.4)	53	(25.2)
	まあまあ必要	155	(27.7)	96	(27.6)	59	(28.1)
	少し必要	164	(29.5)	97	(27.9)	67	(31.9)
	あまり必要ない	60	(10.7)	36	(10.3)	24	(11.4)
	ほとんど必要ない	13	(2.3)	11	(3.2)	2	(1.0)
	まったく必要ない	9	(1.6)	7	(2.0)	2	(1.0)
合宿中にその日の練習メニューや体調などを考慮した食事が提供されていると思うか	いつも提供されている	58	(10.4)	34	(9.8)	24	(11.4)
	時々提供されている	194	(34.9)	117	(33.6)	77	(36.7)
	あまり提供されていない	217	(38.8)	133	(38.2)	84	(40.0)
	全く提供されていない	77	(13.8)	57	(16.4)	20	(9.5)
合宿中に仲間と食事や料理・栄養のことなどについて話をすることがあるか	いつもしている	18	(3.2)	12	(3.4)	6	(2.9)
	時々している	173	(31.1)	105	(30.2)	68	(32.4)
	あまりしない	246	(44.0)	150	(43.1)	96	(45.7)
	全くしない	117	(20.9)	78	(22.4)	39	(18.6)
大会期間中に栄養や食事について考えているか	とても考えている	152	(27.2)	98	(28.2)	54	(25.7)
	まあまあ考えている	187	(33.5)	110	(31.6)	77	(36.7)
	少し考えている	150	(27.0)	91	(26.1)	59	(28.1)
	あまり考えていない	42	(7.5)	27	(7.8)	15	(7.1)
	ほとんど考えていない	15	(2.7)	13	(3.7)	2	(1.0)
	全く考えていない	10	(1.8)	8	(2.3)	2	(1.0)
大会期間中に栄養サポートが必要だと思うか	とても必要	190	(34.0)	123	(35.3)	67	(31.9)
	まあまあ必要	140	(25.0)	85	(24.4)	55	(26.2)
	少し必要	143	(25.8)	81	(23.3)	62	(29.5)
	あまり必要ない	58	(10.4)	40	(11.5)	18	(8.6)
	ほとんど必要ない	11	(2.0)	8	(2.3)	3	(1.4)
	まったく必要ない	13	(2.3)	9	(2.6)	4	(1.9)
大会期間中、仲間と食事や料理・栄養のことなどについて話をすることがあるか	いつもしている	35	(6.3)	24	(6.9)	11	(5.2)
	時々している	186	(33.5)	116	(33.3)	70	(33.3)
	あまりしない	229	(41.0)	132	(37.9)	97	(46.2)
	全くしない	106	(19.0)	75	(21.6)	31	(14.8)
競技力向上のために、栄養サポートを受けるとしたら、どのようなサポートを受けたいか（複数回答）	栄養セミナー	199	(35.6)	125	(35.9)	74	(35.2)
	合宿・大会帯同	185	(33.1)	120	(34.5)	65	(31.0)
	個人栄養相談	200	(36.0)	132	(37.9)	68	(32.4)
	料理メニューの提供	223	(40.1)	124	(35.6)	99	(47.1)
	献立作成	137	(24.5)	73	(21.0)	64	(30.5)
	調理実習	35	(6.3)	20	(5.7)	15	(7.1)
	栄養サポートは必要ない	33	(5.9)	25	(7.2)	8	(3.8)
	その他	4	(0.7)	2	(0.6)	2	(1.0)



### Ⅲ. 合宿中（練習会も含む）の食事で困っていること

質問：合宿中（練習会も含む）の食事で困っていることがあればなんでもよいので教えてください（自由記述）

競技名	記述内容
陸上	<p>食べることは合宿の楽しみであるため、選択肢が少ない時はやや困る。</p> <p>いつもおいしい食事が提供されている。</p> <p>周りの選手はサプリメントを飲んでいるので、良いものがあれば知りたい。</p> <p>主にホテルで出される料理になるので、量や栄養バランスが考えられていると思えない。</p> <p>カロリーが高い。脂質が多い。</p>
アーチェリー	<p>提供される量が多すぎる。昼食がホカ弁なので野菜、果物が不足する。毎日単調。</p> <p>油っこいものはあまり食べたくない。</p> <p>メニューが限定されるのでやむを得ないが、ボリュームがありすぎる。</p>
マラソン	<p>炭水化物が足りない。スポーツ選手の食事というより、観光客向けの食事である。</p>
自転車	<p>温野菜がもっと食べたい。</p>
ゴールボール（女子）	<p>ホテルに宿泊するため、コンビニ食や外食が主であるため、栄養については考えているがバランスが良いのか心配である。</p> <p>朝食がコンビニの弁当であること。</p> <p>お弁当が多くなることは仕方がない。食事のサポート体制までは手が回らないのが現状。</p>
柔道	<p>何も考えられていない。</p> <p>合宿中の食事は栄養バランスが偏っているように思う。</p> <p>量が少ないことがある。おにぎり、弁当等。</p>
パワーリフティング	<p>体脂肪が燃焼しやすい食べ物が揃ってない。</p>
アダプティブローイング	<p>練習後に体力消耗から過食になってしまう。</p>
水泳	<p>量が多くて食べきれないときがある。</p> <p>練習と食事の時間の間隔が短い。</p> <p>野菜、果物が少ない。</p> <p>弁当で野菜が少ないことが多い。</p> <p>脂っこい弁当が多いので、カロリーが気になる。</p> <p>量が多い時がある。</p> <p>宿泊先の食事内容が揚げ物が多く、野菜が少ないのでとても重い（油っこい）と感じるときがある。</p> <p>好き嫌いやアレルギーがあるので、食べられないときがある。</p> <p>弁当や食事は選手の栄養を考慮されていないと感じる。肉ばかりで野菜がほとんどなかったり、揚げ物が多かったり、バランスが取れていない。バイキングでは若い選手だと好きなものだけ取ったり、量が少なかったりするの、指導があるとよい。</p> <p>油ものが多いと感じる。</p>
卓球	<p>味が甘辛い</p>
シッティングバレーボール（女子）	<p>合宿場所によっては食事をする場所を選べない</p> <p>コンビニ食やお弁当になるので、野菜や豆類などが摂れないので心配である。</p> <p>練習場所と宿泊場所が離れており、宿泊場所の周辺で自分たちで調達するため、バランスよく取ろうとしても難しい場合がほとんど</p> <p>昼はコンビニ、夜は外食の合宿生活になる。週末2日だけとはいえ、栄養上は良くないと思う。</p> <p>合宿中は大人数のため店に入るのは難しく、買ってきて食べることになります。それに不満はありません。この質問を見て、合宿中でも完璧な食事を心がけるのが当たり前なのか（？）と考えさせられた。</p>
車椅子バスケット（男子）	<p>合宿先（宿舎）によっては少ない時がある。逆に多い時もある。</p> <p>野菜が不足だと感じる</p> <p>食事が適当</p> <p>疲労で食べられないことがある</p> <p>朝食の量をどのくらいとっていいのかわからない</p> <p>昼食などは弁当が多いこと</p> <p>合宿所によって食事の内容が大きく変わり、極端に野菜が取れないときがある</p> <p>炭水化物が足りない。</p> <p>体温を低下させる食事や消化の悪い食事はトレーニング前には相応しくないとします。</p> <p>弁当になり、揚げ物などを食べないようにしているが、どんな物がよいのかが良く分からない。</p> <p>栄養バランスが良くない時がある</p>

## Ⅲ. 合宿中（練習会も含む）の食事で困っていること（つづき）

質問：合宿中（練習会も含む）の食事で困っていることがあればなんでもよいので教えてください（自由記述）

競技名	記述内容
車椅子バスケット（女子）	お弁当が多いので、塩分や栄養について不安がある
	野菜、果物の量が少ない
	弁当が増えて野菜量が少ない
	疲れきっている場合、冷たい食事だけだと摂れる量が減ると感じる。練習時間が4時間あると、その前（1～2h）食事を取っており、途中でお腹がすいてしまう。
	以前は合宿でも弁当の際にみそ汁、サラダ、ヨーグルト、フルーツ等考えられたものが配慮されたが、体制が変わってからはその引き継ぎがされていない。競技団体レベルにおいて、JPCの栄養管理等講習を代表スタッフ特にトレーナー、マネージャーには必要と思われる。
	限られた時間、限られた費用では日々のサポートは困難である。 合宿中はいつもおいしい食事が提供されている。オレンジジュースやサラダの追加などでバランスがとれている
ウィルチェアーラグビー	お弁当が中心なので、少し気になる。
	カロリーを普段より多く摂ってしまう。
	弁当が多いので不安。
	寒くなると水分の摂取量が少なくなる。なるべく多く摂取するにはどうすればよいか？ もっと米が食べたい
車いすテニス	自分で気を付けているので特に困っていることはない。
アイススレッジホッケー	各自で外食をしなくてはいけないので、栄養面を考えるのが難しい。
	外食になってしまうので、食べるものがワンパターンになりやすい。
	早朝練習の時の食事
	体力を維持しようとして、たくさん食べてしまう。 個人でとっているため、みなバラバラである。11月度より全員でホテルでの朝食があるのみ。
クロスカントリースキー	ホテル宿泊の場合、決まったメニューがあり、自分の状態に合った食事がしにくい。
チェアカーリング	個人で宿泊の場合、外食中心になる。 昼食はお店で買う・お弁当で済ませている。仕方ないと思う。
ローンボウルズ	弱小団体なのでそこまで徹底できない。簡単な食事の表などが配布されていると良い。 トレーニングに合った食事まで考えたことがない。もしもやれるなら、ぜひやりたい。 練習後の食事でバランスが取れた食事があまり無い。夕食にビールが出たことがあった。 バイキングだとついつい多く食べてしまう。定食の方が良い。 バイキングの場合だと、食べないといけないと思ってしまうため、摂取カロリーが予定よりオーバーになってしまう。誘惑に負けない（というか、させないように）定食の方がありがたいと思う。 合宿中のバイキングはどう対応すればよいかわからない。 食後から練習開始において、消化時間を考慮したうえで、食事開始時間を考えてほしい。 スポーツをやっている選手にとっては食事では何が重要なのか具体的に教えてほしい。 小食なので、あまり多くは食べられないため、残してしまう。
デフバスケット（男子）	ホテルや旅館のメニューでは栄養バランスが心配と思う。 メシがまずい。外食の負担が大きい。
デフバスケット（女子）	自分で選択できる食事では、好みで選んでしまう（食欲がないからうどんだけなど）。
	弁当は油ものが多く、残してしまう。節約のため、弁当になってしまう（昼とか）。
	昼は弁当なので油ものが多く、運動前に消化されにくくおなかに残っている。
	消化が人より遅い気がする。同じものを食べているのに昼食後走れないことがたまにあった。
	おにぎり2個だけの食事は、食後の練習にはついていけないがエネルギー切れとなる。ちゃんとエネルギー補給する程度に食事をとれば、練習中にはもたれるのが困る。 昼ごはんがどうしてもお弁当になるので、消化しにくい。うどんなど消化しやすいものが食べたい。
ろう者サッカー（男子）	バイキングならば自分で加減できるが、弁当ではできない。
	食事のメニューの説明があると良い（調理した料理の目的など）。
	食事はだいたいバイキングなので、栄養面は自分自身で考えるしかない。 食事に関する講義を聴きたい。
	バイキング形式の宿泊施設に泊まる際、野菜のバリエーションが少ないときがある。





### Ⅲ. 合宿中（練習会も含む）の食事で困っていること（つづき）

質問：合宿中（練習会も含む）の食事で困っていることがあればなんでもよいので教えてください（自由記述）

競技名	記述内容
ろう者サッカー（女子）	個々の好き嫌いが激しい。 お弁当が冷たいので、あまり食べる気がしない。 夕食に脂っこいものができることがある。 バイキング形式の食事が多い。 油ものが多い。
ろう者水泳	体力の回復が早まるような食べ物が知りたい。
ろう者テニス	栄養士がいるといい。 昼食はたいいていコンビニ弁当やバナナだが、スタミナを考えた、消化の良い食品を知りたいです。 どうしてもコンビニで買うごはんになってしまう。 練習が終わる時間が遅くなり食事をする時間も遅く、コンビニで済ませることがある。
ろう者卓球	ボリュームがあり、脂っこいものが多い。 外食が多いので、どうしても栄養が偏ってしまう。 特に冬は暖かい食事が食べられないときが多い。 スタッフが適当にお弁当を購入して持ってきますが、中身はほとんど揚げのものばかりで困っています。スポーツにかかわる栄養は何が必要なのか、食事メニューを教えてください。 ①外食がほとんどでバランスのとれた食事ではない。②スポーツ栄養の食事という施設がありません。 合宿中では肉類中心であったため、野菜が出ていないことが多く、便秘になったことがある。
デフバレー（ビーチバレー）	合宿中のご飯を残したらダメとか厳しいときがあった。今は特になし。 おすすめの栄養バランスの良いランチがあれば行きたいです。
デフバレー（男子）	チームを考えると当然残さずに食べるという意識があります。アレルギーで食べられない人もいますので、そこは理解したほうがいいかなと思う。
デフバレー（女子）	バイキングの時があり、バランスがよくわからず、バランスを教えてくださいと思います。 食べなきゃ体力がもたないけど、体が受け付けけない場合にどうすればいいかわからない。 その日の体調によって食欲がない時。
ろう者スキー（スノボ）	海外のホテルは朝食メニューがほとんど同じでストレスを感じる。コンドミニアムで、選手が朝早く食事を作ることの疲れがトレーニングに悪影響を与えないか心配。 栄養バランスを考えた食事をするメニューがない。専門の栄養士がほとんどいない。
知的陸上	カロリーが低い食事にしたい。酸っぱい梅干しが欲しい！ アレルギーの対応をしてほしい。 合宿の宿泊場所によっては味がまずいところがある。
知的水泳	昼食のお弁当はその後に泳ぐことを考えると脂っこいものが食べられない。消化のよいものでも、泳いでいるときに重たく感じる。 練習に合った食事が摂れるといいと思いました。 野菜の摂取量が少ない。いつも食べている量とは違うため、足りない。 エネルギー補充のための果物（バナナ等）が食べられない。 身体の温まるものを摂らせてほしい。 地方に行くとお腹を壊すことがある。前日の食事、朝食等で気を付けることを教えてください。 合宿中の補食について、どのような食品がよいか教えてください。 バイキングだと好きなものだけ食べてしまうため、ワンプレートが良い。 年齢の割に量が少ないのではないかと心配（お弁当だとしたら）。 野菜の量が少ないのではないかと心配（お弁当だとしたら）。 栄養バランスがよいか不安があります。 好きなものだけを食べてしまう（バイキングだと）。できれば1日の栄養のことをバランスよく考えたお膳だとよい。 お弁当が多いので温かい食事が食べたいと思う。牛乳・ヨーグルトなどの乳製品がほしいと思う。 栄養管理は知的障害者には難しいので専門の方にサポートしてほしいです。 食事内容が宿泊先によるので、運動選手のためのものではないのが気になる。 弁当の中の料理で好き嫌いがあるため、量やバランスがとれているのかわからない。 どのくらい食べればいいのかわからない。
知的卓球	全体的に食事量が足りない。自宅に帰ってきて食事後の第一声やっとお腹がいっぱいになった…と話していました。

※知的障がい者の回答は保護者等の支援者が回答している場合あり



## IV. 栄養サポートについての意見・要望

質問：JPC栄養サポートについて意見・要望がありましたら、ご記入ください（自由記述）

競技名	記述内容
陸上	個人的にはあまり栄養については考えていません。僕らの競技は普通より消費量が少ないと思うので、食べ過ぎない方法を教えてほしい。 筋肉増強、疲労回復のメニューを知りたい。 食は競技トレーニングより重要だと思うので、合宿/大会期間だけでなく、その人の生活リズム/環境に合った、食トレーニングの提供は重要だと思います。陸上は特に競技種目によって必要な食事も異なるので。自炊できない人にはコンビニでのバランスの良い食事の選び方等。個人的に栄養士とコンタクトを取っている人はまだ良いけど、そうでない人は特に、海外のバイキング形式になると、物珍しくなんでもおなかいっぱい食べる…。 国際大会で日本食を作るスタッフが帯同すればいいと思う。スポンサーについてもらうことも考えてほしい。 障害や運動強度にあった消費カロリーの計算方法や、それに合わせた摂取カロリーの量など、体重の管理方法についての意見を聞きたい。 車いす使用者は下肢が運動せず、日常的に消費カロリーが少ないので、その事を理解したうえでサポートを希望
アーチェリー	車いすだと少し食べすぎると太ってしまう。褥瘡がある時などは多めに食べたほうが良いのかと思うこともある。障害があっても、車いすに乗っている人間に合った、栄養サポートが欲しい。 いつ、どのようなものを食べると競技力が向上するのか。 普段の食事も大切でしょうが、大会日に向けた（持久力、瞬発力のための）食事のとり方が知りたい。（前日、当日朝食、昼食等） 全体でのセミナーも必要であると考えているが、スポーツの種類及び体格、体調面を考えると、個人指導・相談も必要であると思います。 一般的なメニューはあるが、競技に適したメニューはあるのか？例として知りたい。 食事がパフォーマンスに影響を与える点では悪い例（昼食を食べすぎたり、逆に食べれなかったことでスコアが下がる）は経験していますが、向上というプラス面での経験がありません。私自身、偏食がありますので、完璧にはいきませんが是非サポートを受けてみたい。
マラソン	カーボローディングについて知識を深めたい
自転車	栄養サポートは個別対応することが重要（選手各個人で体質等異なるので）だと考えます。ぜひこのアンケートを有効に活用してほしい。
ゴールボール	練習後疲れて帰った後、簡単でかつおいしく栄養満点のレシピを知りたいです。 個人的には栄養セミナー等に参加していますが、なかなか機会は少なくその情報もあまり入ってきません。各自がもっとアプローチしていかなくてはいいと思いますが、情報提供をもう少ししていただけたいと思います。
パワーリフティング	食事などはアスリートとしては自己管理が重要だとは思いますが、栄養などについて知識、経験などセミナーなどに参加させていただけると非常に参考になると思われる。 筋力をつけたいが、脂肪はつけない。ベストな献立やトレーニング前に食べると良い食物など状況に応じた食べ方を知りたい。消費時間表みたいなのも。
アダプティブローイング	食事については自炊して、自分なりに気を使っているが、専門的な知識が無いので、自分に合っているか分からないので、セミナーや個人向けの相談窓口があれば良いと思う。 練習中にサイダーのようなものを飲んでいる選手から「なぜサイダーはダメ？」かと質問があった。食事で肉類を控えるタイミングを教えてください。 栄養士でなくてもこれを見たら意味が分かる冊子がないか、セミナーがないかという質問がありました。個々の団体用にセミナーを組んでいただけたらと思います。
射撃	具体的なメニューやレシピを教えてください 個別栄養相談、献立作成および個別のメール等の相談
水泳	練習や仕事をしながら、なおかつ栄養にも気をつけることはハードなことです。特に野菜や果物の割合が少なくなってしまう。それらをとる方法を教えてください。 レース前の食事 練習後の食事量。大会前日の夜と当日の食事のとり方。 海外遠征時における日本食の準備。自分でやるものだと思いますが、ある程度作ってほしい。 練習の疲れをとるメニューとしてはバランスですか？ 栄養については個人の身体状況、練習、生活等それぞれ違いがあるため、（特に障害者は）個人相談ができれば良いと思います。
卓球	卓球競技者において、食生活や栄養摂取については競技力向上に大きなウェイトがあると感じている選手は多くないと、個人的に感じています。もちろん暴飲暴食、不規則・偏った食生活は良くないという認識はありますが、実際に卓球競技力向上にどのような必要性や効果があるか、また各々の競技環境や生活環境に応じた指導が受けられればと感じています。 海外遠征時に（特にアジア以外）アルファ米のような米（マジックライス等）の提供があると有り難い 食事は1日のなかで大変貴重な時間だと思っています。出来れば常に日本食を食べられるような環境があれば選手は外国の食べられない食事に苦しむことはなくなり、食事の面でのストレスはなくなると思います。





#### IV. 栄養サポートについての意見・要望（つづき）

質問：JPC栄養サポートについて意見・要望がありましたら、ご記入ください（自由記述）

競技名	記述内容
シッティングバレーボール（女子）	どうしても昼はコンビニ。夜は外食になる。トレーニング施設などが使えたら食事でも楽し、栄養バランスが取れたものが食べられると思う。 外食が悪いわけではないと思います。どう組み合わせれば良いか、具体的な提案をしていただければ助かります。
車椅子バスケット（男子）	日々の食事やトレーニング後の環境に応じた食事について。競技の特性に応じた食事について。情報が欲しい 合宿、大会時に栄養士（管理栄養士）帯同が必要 プレイするどの位前から食事をした方が良いのか？ 個人に合った食事メニューのサンプルのようなものがあればとても参考になると思います。 個人栄養サポートはどのようにして受けられるのでしょうか？競技力向上のための身体づくり、栄養摂取について、今後改善できる所があれば教えていただきたいです。 自分の普段とっている食事が適切なのか知りたい。また、甘いものなども好きなのだが、どこまで取ってよいか判断ができない。
車椅子バスケット（女子）	各競技団体が同じレベルのサポート体制になっていなければと思う。 バランスのとれた栄養が必要というのは分かっているが、実際自分が自炊した時にはそこまで考えられない。サプリメントも種類が豊富で、どれが自分に必要なものか理解できていないので、そういった相談にのってもらえると助かります。
ウィルチェアーラグビー	どのような食事をとれば良いのか適切に教えていただけると良いかと思えます。
車いすテニス	基本的には選手個人の意識（自覚）によるものであるので選手自らの努力がまずあるべきだと思います。やらされる栄養管理ではなく、選手自らが望んでやる栄養管理になるよう、事例紹介などの情報提供をお願いしたいと思います。 栄養セミナーやサプリメント等の相談会等があればぜひ参加したいと思います。 大会期間中（海外）などでの食生活などをどうしていくか？をセミナーなどで勉強したい。
アイススレッジホッケー	海外での大会等は帯同していただき、毎食提供してほしい。メニュー等ではなく、食事を提供してほしい。
クロスカントリースキー	サプリメントの効果を最大限に活かす食事メニューなどが知りたい。 アンケートでの状況を調べるだけでなく、競技を見てどのような栄養が必要なのか？体重のコントロール・食生活などを見てサポートを行ってもらいたい。また、栄養面だけでなく、様々な面（スキル・体力・メンタルなど）でサポートを行う体制があれば今後、パラリンピックでの活躍は難しいように感じます。 365日、選手についての栄養管理ができ、調理ができる人を帯同してほしい。 大会1週間前ぐらいからどういう料理を食べたらよいか、献立を教えてください。競技者には特別な食事のメニューがあるのなら教えてください。栄養などまったく考えていない状況です。
チェアカーリング	①体調・メンタル管理がとても重要だと思っています。②ドーピングの対象となる飲み物・サプリ等知りたい。 年齢的に筋力の増強よりも体力の維持を中心に考えていきたい。 カーリングで下半身がよく冷えるため、栄養セミナー等を開いてもらえば少しは体調管理につながると思う。
ローンボウルズ	食事のとり方
視覚障害者ボウリング	栄養過不足による問題を知りたいと思います。 人によって違うと思うが、スタミナや筋力などは向上し、補助できる食事やパターンなどがあればデータが欲しい。プロは何に気を付けているのか、など。 選手のために役立てようという意図はわかりますが、絵空事では困ります。現実をしっかりと見据えて的確なアドバイスを頂ければ幸いです。
聴覚障害者陸上	プロテインなどのサプリメントの提供がほしい。 カロリーが低くてかつ多くの量が食べられるメニューが欲しい。 料理メニュー提供を家で自分で作りたい。最高なプログラムがあれば教えてください。 セミナーといった機会がなかなかない。
デフバスケット（男子）	合宿とはまた別にセミナーを開催し、〇〇のために必要な食べ物、〇〇のためには何をとり、項目を分けると分かりやすく実践しやすいのではと思いました。 集中力や持久力が上がるような献立表があれば助かります。栄養バランスを考えて、頑張りたい。 激しい動きを支える体作りや、食事に対する考え方や実行法についての詳細があれば良いと思います。
デフバスケット（女子）	国際大会での栄養サポートが一番大切だと思います。国内では自分の自覚次第で努力ができますが、海外だとなかなか難しいので、調理方法や食べ物関係のサポートがあれば助かります。 バスケットをするうえで、どのような栄養が必要なのか、ドーピングに引っかからないようにどのくらいコーヒーを控えるべきかなど、細かく知りたい。 デフリンピック等はおそらくオリンピックと違って食事環境に恵まれていないと思う。すべて自分で考え、自分で準備しなければならないので、そういうときはどうすればよいかセミナー等を受けたい。
ろう者サッカー（男子）	大きな国際大会だけでも良いので帯同してほしい。 良いパフォーマンスを出すためには普段の食事からしっかりとやっていかないといけないので、栄養士などの帯同や指導が必要だと思う。 食生活は人生で最も大事な生活の一つですので、サッカー競技だけでなく、食生活についての講義も設けてほしい。



## IV. 栄養サポートについての意見・要望（つづき）

質問：JPC栄養サポートについて意見・要望がありましたら、ご記入ください（自由記述）

競技名	記述内容
ろう者サッカー（女子）	栄養セミナーや栄養サポートなど一度受けてみたいです。
ろう者水泳	栄養セミナーなどで疲労回復や体づくりのための食事を簡単でいいので教えてもらいたい。 講座のようなものを聞いて欲しい。自分で勉強できるきっかけも欲しい。 団体所属の栄養士が欲しい。
ろう者卓球	卓球という瞬発力と持久力を要する種目の選手はといったどのような栄養・食品（の組み合わせ）・献立が良いのか知りたい。一人暮らしの私でも栄養バランスよく生活することができるようなものが欲しい。 栄養面が食事の中で一番重要なことだが、味や好き嫌いも重要。アレルギーなどいろいろな人がいるので、それぞれの人に合った栄養の摂り方ができるとよい。 年齢的に疲れを感じることもある。翌日に疲れを残さないようにするために、バランスの良い食事はどのようなメニューが一番良いのか、例などがあれば参考にしたい。
デフバレー（ビーチバレー）	①プロ意識を持って栄養セミナーに何度か受けたことがある。②野菜はもちろんですが、普段サプリ（栄養補助食品）を飲んでます。③体力・健康第一に意識するためにはセミナーで知識を得た上に、プロのスポーツに励んでいきたい。
デフバレー（男子）	トレーニングしたらこれは食べたほうが良いという話は聞きたい。 疲れが取れやすい食事のサポートが知りたい。 栄養メニューなどを毎日できるもの本などが欲しい。
デフバレー（女子）	もっと栄養について知りたいと思う。
知的陸上	現状に満足している。 海外大会の時に食事が悪いので、そういうところで栄養サポートが必要。 競技力向上のための栄養バランスを知りたい。 筋肉をつける食事がしたい。
知的水泳	栄養セミナー等をしてほしい。 スイマーのための身体を作るメニューと大会に力を発揮できるような段階を踏んだ食事メニュー。 日常生活でどのような食事をすればいいのか、アドバイスが欲しいです。レシピ等があれば教えてほしいです。 自閉症ということをお願いにはしたくないが、基本的に偏食で、絶対に自分の意志は曲げない。今は若いのでまだ良いが、先々スポーツをすることより生活習慣病が心配である。言葉の理解力が乏しいので、紙等書いてもらって「○○を食べるとタイムが10秒縮む!!」とか漫画にしてもらいたい。 競技者のための栄養について学習する機会がなく、毎日日々の生活に追われてなかなか時間がとれない。テレビや巷の間違った情報で栄養サポートしているつもりにもなるのも怖いので、正しい情報をマスターして日々生かしていきたいので指導いただきたい。 栄養士の方にしっかり指導を受けて定期的にチェックをしていただきたいと考えています。母親の手料理では限界がある。 日常の食生活はなるべく栄養バランスを考えて摂取しているが、やはり肉類が中心になりやすく、運動量もあるのでいいかな？とついついカロリーオーバーになりがちです。水泳競技においてどのような食物を中心に摂取していけばいいのか？どのくらいの量がよいのか？参考となるレシピがあれば教えてほしい（特に大会前の2週間ほどのレシピが）。 普段の食事、大会前、大会中、大会後のサポートを教えてほしいし、セミナーがあれば参加したい。 筋力をつけるための料理メニューやその子に合った栄養相談をしてほしい。 普段は一般的に体に良い食事内容になるように気を付けているだけで、特に競技選手として栄養を考えているわけではないので、何をどのくらい食べたらいいのかよく分からない。太らないようにと気を付けるあまり、食べることに少し消極的になることもある。まだ成長期なので成長するための栄養と練習をこなすための栄養、さらには競技力を向上するために必要な栄養と何をどのようにしたらいいのか分からない。栄養についての知識がないので勉強する機会が欲しいと思う。 アスリートとして必要な栄養サポートを希望している。骨・筋肉強化に必要な栄養。疲労を少しでも軽くできる食品など。最近毎日果物をよく摂るようにしています。 トレーニング期のメニュー、大会前メニューでもし栄養バランスが違えば、それぞれについて知りたいです。 選手自身が栄養（食事）についてレクチャーを受ける機会があると自覚につながると思います。親もわかっているようで知らないことがあるので、競技力向上のための栄養や食事の勉強をする機会があると良いと思います。
知的卓球	知的障害の選手は体質もあると思うが太りやすい傾向にあると思う。現在はかなりの練習量をこなしているのに体型は保たれているが、10代・20代前半よりは体重が増えている。代謝が落ちていることもありですが、知的障害ゆえに本人の認識・自覚が足りず、年齢・運動量に対応したカロリー摂取・メニュー作成をサポートする者たちが学ぶ必要があると思う。 生活しているときはサポートしてくれる人が常時いるが、大会時は（特に海外）は時間もバラバラで選手のことを特に考えたメニューではないので（野菜がなかったり、油の多いものだったりする）困ることがある。 自分は監督からあと5kg痩せると動きがよくなると言われていた。今の食事と運動ではなかなか痩せられないので、痩せられる方法が知りたい。
スキー（アルペン知的）	親子で栄養指導を受けたい

※知的障がい者の回答は保護者等の支援者が回答している場合あり







## 基礎調査まとめⅡ 付録

### 3. あなたが所属する競技団体についてお伺いします

- 1) あなたが所属する競技団体では、競技力向上のために、栄養や食事についての選手サポートに取り組んでいると思いますか

とても 取り組んでいる	まあまあ 取り組んでいる	少し 取り組んでいる	あまり 取り組んでいない	ほとんど 取り組んでいない	まったく 取り組んでいない
1	2	3	4	5	6

- 2) あなたは、競技をする上で所属する競技団体からの栄養サポートが必要だと思いますか

とても必要	まあまあ必要	少し必要	あまり 必要ない	ほとんど 必要ない	まったく 必要ない
1	2	3	4	5	6

### 4. 合宿中（練習会も含む）の栄養サポートについてお伺いします

- 1) あなたは、合宿中、競技力向上のために、栄養や食事について考えていますか

とても 考えている	まあまあ 考えている	少し 考えている	あまり 考えていない	ほとんど 考えていない	まったく 考えていない
1	2	3	4	5	6

- 2) あなたは、合宿中に栄養サポートが必要だと思いますか

とても必要	まあまあ必要	少し必要	あまり 必要ない	ほとんど 必要ない	まったく 必要ない
1	2	3	4	5	6

- 3) 合宿中その日の練習メニューや体調などを考慮した食事が提供されていると思いますか

いつも提供 されている	時々提供 されている	あまり提供 されていない	全く提供 されていない
1	2	3	4

- 4) あなたは合宿中、仲間と食事や料理・栄養のことなどについて話をすることがありますか

いつも している	時々している	あまりしない	全くしない
1	2	3	4



基礎調査まとめⅡ 付録

5) 合宿中（練習会も含む）の食事で困っていることがあればなんでもよいので教えてください

5. 大会期間中について

1) 大会期間中、栄養や食事について考えていますか

とても 考えている	まあまあ 考えている	少し 考えている	あまり 考えていない	ほとんど 考えていない	まったく 考えていない
1	2	3	4	5	6

2) あなたは、大会期間中に栄養サポートが必要だと思いますか

とても必要	まあまあ必要	少し必要	あまり 必要ない	ほとんど 必要ない	まったく 必要ない
1	2	3	4	5	6

3) あなたは大会期間中、仲間と食事や料理・栄養のことなどについて話をすることがありますか

いつも している	時々している	あまりしない	全くしない
1	2	3	4

4) 大会期間中の食事で困っていることがあればなんでもよいので教えてください





## 基礎調査まとめⅡ 付録

6. あなたが競技力を向上させるために、どのような栄養サポートをうけたいかお伺いします  
競技力向上のために、栄養サポートを受けるとしたら、どのようなサポートを受けたいですか。当てはまるものすべてに○をして、最も必要だと思う番号を1つご記入ください

- |           |            |                |             |
|-----------|------------|----------------|-------------|
| 1. 栄養セミナー | 2. 合宿・大会帯同 | 3. 個人栄養相談      | 4. 料理メニュー提供 |
| 5. 献立作成   | 6. 調理実習    | 7. 栄養サポートは必要ない |             |
| 8. その他 (  |            |                | )           |

※ 最も必要だと思うサポート番号 \_\_\_\_\_ 番

7. 競技力向上のための栄養サポートについてご意見要望がございましたら、ご記入ください

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

### Ⅲ 日本代表レベルの障がいのあるアスリートを対象とした食生活の包括的評価 ～インチョン2014アジアパラ競技大会 代表選手を対象に～

2020年に東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定し、日本においても障がいのあるアスリートの育成・強化など競技力向上のための取り組みが急務である。

食事は競技力の向上を支える上で欠かせない要素であり、栄養・食生活サポートのニーズが競技団体のみならず、選手個人からも高まっている。一方で障がいのあるアスリートの身体特性や障害の内容、程度などが多岐にわたることから、それぞれの特性に合った栄養・食生活の支援を実施する必要がある。

JPC医・科学・情報サポート推進事業の栄養サポートでは、栄養教育や食教育を実施してほしいとの要望が多い。栄養教育や食教育とは、栄養や食事に関する知識と実践のギャップを最小にする（行動を変容する）ことである<sup>1)</sup>。栄養サポートを実施する際には、アスリートの「食行動を変える」栄養サポートが求められているが、障がいのあるアスリートの食生活や食行動の実態は明らかになっていないことから、まずは、障害別に現状と課題を明らかにすることでより効果的な栄養サポートが実施できると考えた。

#### 【目的】

障がい者アスリートの栄養・食生活の実態を把握し、食生活を障害別（肢体不自由・視覚障害・知的障害）に評価すること。

#### 【方法】

1. 対象者  
インチョン2014アジアパラ競技大会 日本選手団代表選手285名
2. 質問紙調査期間  
2014年8月18日～9月12日
3. データ収集  
栄養・食生活に関する質問紙調査（基礎調査Ⅲまとめ付録） 郵送法
4. 質問項目  
質問紙は健康日本21栄養・食生活の目標設定の

枠組み<sup>2)</sup>（プリシード・プロシードモデル）<sup>3)</sup>を使用した先行研究に基づいて作成した<sup>4, 5)</sup>。

障害の分類：

質問紙では、障害名を記載してもらい、それをもとに、肢体不自由・視覚障害・知的障害の3区分に分類した。

食物摂取頻度得点：

主要食品10品目（ごはん、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、その他の野菜、いも類、牛乳・乳製品、果物）からなる日常的な食物摂取頻度を調べ、10品目ごとに最も多い摂取頻度に3点、以下2、1、0点を配点し、食物摂取頻度得点（30点満点、最低0点）を算出した。

食に関するQOL（生活の質）：

食生活満足度

食行動：

食事に気をつける行動、朝食摂取頻度、主食・主菜・副菜摂取、副菜摂取、食卓での会話、栄養成分表示の参考有無

中間要因：

食行動の行動変容ステージ（維持期/実行期/準備期/熟考期/前熟考期）

準備要因：

結果期待（大切だと思うか）、セルフ・エフィカシー（自信があるか）、スキル

食環境：

周囲からの支援、食生活を学習する仲間の有無、食物へのアクセス、食情報へのアクセス

属性：

性、年齢、調査票記入者、居住形態、勤務状況、喫煙

その他変数：

インチョン2014アジアパラリンピックメダルの有無、JPC医・科学・情報サポート有無

について質問した。

#### 5. 解析方法

回答者数258名（回収率 90.5%）より、健常者3名のデータを除外し、255名を解析対象者とした（有効回答率 89.5%）。

食行動・食行動の中間要因・食行動の準備要因・食環境の変数は2値に分けた。障害別、食物摂取頻度得点別にグループ間比較を実施した。食物摂取頻度得点は平均値（17.9点）により18点以上（上位群）と17点以下（下位群）の2値にわけた。比較にはMann-WhitneyのU検定を用いた。

統計解析ソフトはIBM SPSS Statistics 21（日本アイ・ビー・エム株式会社）を用い、有意水準は両側検定で5%とした。

### 【結果】

競技団体別の調査回答内訳を表1に示した。

平均年齢31.4（SD 12.0）歳、平均競技年数10.3（SD 6.4）年であった。その他の属性は表2に示した。

解析対象者全体でみた食物摂取頻度得点は、ほとんどの変数で下位群よりも上位群で有意に良好な食生活の回答がみられた（表3）。

障害別にみた食物摂取頻度得点（表4）は、肢体不自由では、得点の上位群において、多くの変数で有意差がみられ、得点の高い群で良好な食生活を送る者が多かった。視覚障害では、「食生活満足度」、「副菜を1日2回以上食べる行動」、中間要因の「主食・主菜・副菜を揃えて食べる行動変容段階」、「副菜を1日に2回以上食べる行動変容段階」、「主食・主菜・副菜を揃えて食べるセルフ・エフィカシー」、「副菜を1日に2回以上食べるセルフ・エフィカシー」、「食生活の乱れの対処スキル」において有意差がみられ、関連がみられた項目は得点が高い群で良好であった。知的障害では、「食事に気をつける行動」、「主食・主菜・副菜を揃えて食べる行動」、「副菜を1日2回以上食べる行動」、中間要因の「主食・主菜・副菜を揃えて食べる行動変容段階」において有意差がみられた。関連がみられた項目は、得点が高い群で良好であった。

どの障害においても、メダルの取得有無、JPC 医・科学・情報サポートの有無では、食物摂取得点別において有意な差はみられなかった。

### 【考察/まとめ】

肢体不自由、視覚障害、知的障害に共通して食物摂取頻度得点に関連していた食行動は、「副菜を1日2回以上食べる」であった。食物摂取頻度得点が高く、副菜を食べることができている者は食生活のバランスも整っていることが予測される。このことから、栄養サポート時には、副菜摂取に重点をおいたプログラムを企画し実施することで、選手の食生活の改善につながることを示唆された。

食物摂取頻度得点が下位群では、「副菜を1日2

回以上食べることは大切だ」と考えている者が多いにも関わらず、実際に摂取する自信がないと回答している割合が多い。今後、なぜ副菜を食べる自信がないかといった具体的な内容を探っていく必要がある。

障害別の食物摂取頻度得点の比較では、肢体不自由、視覚障害、知的障害で関連する変数が異なった。これは、障害別に栄養・食生活のサポートが異なる事が予想されるが、本調査では対象者数が少ないために障害特性までは言及できない。今後、対象者数を増やし、さらなる調査研究が必要である。

### 【文献】

- 1) 赤松理恵 編；栄養教育スキルアップブック。京都：化学同人。2009
- 2) 厚生労働省。健康日本21，付録1 栄養・食生活と健康・生活の質（QOL）などの関係について－栄養・食生活分野における目標設定の視点－。http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/kakuron/index.html（2018年12月31日にアクセス）。
- 3) グリーンLW，クロイター MW。神馬征峰訳。実践ヘルスプロモーション-PRECEDE-PROCEEDモデルによる企画と評価。東京：医学書院；2005。8-25。
- 4) 武見ゆかり：行動科学に基づく栄養教育と支援的環境づくりによる地域住民の望ましい食習慣形成に関する研究，平成14年度厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業「行動科学に基づく栄養教育と支援的環境づくりによる地域住民の望ましい食習慣形成に関する研究」報告書，（武見ゆかり），東京：厚生労働省，2003。1-14
- 5) 秦希久子，角田伸代，稲山貴代：在宅脊髄損傷者の食生活の包括的特性ならびに性・年齢区分・損傷部位による差異についての検討，栄養学雑誌，2012。70，346-361

文責者：秦 希久子



表1 男女別競技団体内訳

	合計		男性		女性	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
アーチェリー	9	( 3.5 )	6	( 3.6 )	3	( 3.3 )
陸上 (身体)	26	( 10.2 )	18	( 10.9 )	8	( 8.9 )
陸上 (知的)	13	( 5.1 )	6	( 3.6 )	7	( 7.8 )
バドミントン	18	( 7.1 )	11	( 6.7 )	7	( 7.8 )
ボッチャ	10	( 3.9 )	10	( 6.1 )	0	( 0.0 )
自転車	4	( 1.6 )	3	( 1.8 )	1	( 1.1 )
5人制サッカー	8	( 3.1 )	8	( 4.8 )	0	( 0.0 )
7人制サッカー	13	( 5.1 )	13	( 7.9 )	0	( 0.0 )
ゴールボール	12	( 4.7 )	6	( 3.6 )	6	( 6.7 )
視覚障害者柔道	11	( 4.3 )	6	( 3.6 )	5	( 5.6 )
ローンボールド	2	( 0.8 )	2	( 1.2 )	0	( 0.0 )
パワーリフティング	9	( 3.5 )	8	( 4.8 )	1	( 1.1 )
ローイング	4	( 1.6 )	2	( 1.2 )	2	( 2.2 )
セーリング	4	( 1.6 )	3	( 1.8 )	1	( 1.1 )
射撃	2	( 0.8 )	1	( 0.6 )	1	( 1.1 )
水泳 (身体)	25	( 9.8 )	13	( 7.9 )	12	( 13.3 )
水泳 (知的)	10	( 3.9 )	6	( 3.6 )	4	( 4.4 )
卓球 (身体)	10	( 3.9 )	9	( 5.5 )	1	( 1.1 )
卓球 (知的)	5	( 2.0 )	2	( 1.2 )	3	( 3.3 )
シッティングバレーボール	18	( 7.1 )	8	( 4.8 )	10	( 11.1 )
車椅子バスケットボール	26	( 10.2 )	11	( 6.7 )	15	( 16.7 )
車椅子フェンシング	2	( 0.8 )	2	( 1.2 )	0	( 0.0 )
ウィルチェアラグビー	8	( 3.1 )	8	( 4.8 )	0	( 0.0 )
車椅子テニス	6	( 2.4 )	3	( 1.8 )	3	( 3.3 )
合計	255	( 100 )	165	( 100 )	90	( 100 )

表2 性別、障害別にみた属性

	男性						女性							
	全体		肢体不自由		知的障害		視覚障害		肢体不自由		知的障害		視覚障害	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
調査票記入者	198	( 77.6 )	113	( 94.2 )	10	( 32.3 )	4	( 28.6 )	58	( 98.3 )	9	( 52.9 )	4	( 28.6 )
本人	57	( 22.4 )	7	( 5.8 )	21	( 67.7 )	10	( 71.4 )	1	( 1.7 )	8	( 47.1 )	10	( 71.4 )
居住形態	68	( 26.7 )	34	( 28.3 )	12	( 38.7 )	1	( 7.1 )	14	( 23.7 )	7	( 41.2 )	0	( 0.0 )
一人暮らし	176	( 69.0 )	83	( 69.2 )	16	( 51.6 )	13	( 92.9 )	43	( 72.9 )	8	( 47.1 )	13	( 92.9 )
同居	9	( 3.5 )	3	( 2.5 )	3	( 9.7 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	2	( 11.8 )	1	( 7.1 )
寮・施設	2	( 0.8 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	2	( 3.4 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )
その他	15	( 5.9 )	12	( 10.0 )	3	( 10.0 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )
自営業	144	( 56.9 )	70	( 58.3 )	21	( 70.0 )	3	( 21.4 )	37	( 63.8 )	9	( 52.9 )	4	( 28.6 )
会社員・公務員・団体職員	3	( 1.2 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	2	( 3.4 )	1	( 5.9 )	0	( 0.0 )
専業主婦(夫)・家事手伝い	13	( 5.1 )	2	( 1.7 )	0	( 0.0 )	5	( 35.7 )	2	( 3.4 )	0	( 0.0 )	4	( 28.6 )
勤務状況	49	( 19.4 )	18	( 15.0 )	6	( 20.0 )	1	( 7.1 )	15	( 25.9 )	7	( 41.2 )	2	( 14.3 )
パートタイマー	10	( 4.0 )	8	( 6.7 )	0	( 0.0 )	2	( 14.3 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )
学生	19	( 7.5 )	10	( 8.3 )	0	( 0.0 )	3	( 21.4 )	2	( 3.4 )	0	( 0.0 )	4	( 28.6 )
無職	20	( 8.1 )	14	( 12.1 )	1	( 3.4 )	0	( 0.0 )	5	( 8.8 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )
その他	198	( 80.2 )	81	( 69.8 )	23	( 79.3 )	14	( 100 )	49	( 86.0 )	17	( 100 )	14	( 100 )
喫煙	29	( 11.7 )	21	( 18.1 )	5	( 17.2 )	0	( 0.0 )	3	( 5.3 )	0	( 0.0 )	0	( 0.0 )
吸っている														
吸っていない														
以前吸っていたがやめた														



表3 食物摂取頻度得点別の食行動・食行動の中間要因・準備要因・食環境との関連

		全体		全体 n=255			
				得点上位群		得点下位群	
		n	%	n	%	n	%
重点強化	重点強化ABの選手	155	( 61.0 )	89	( 65.9 )	66	( 55.5 )
	それ以外の選手	99	( 39.0 )	46	( 34.1 )	53	( 44.5 )
インチョン2014アジアパラ競技大会 メダルの有無	メダルあり	158	( 63.2 )	88	( 66.2 )	70	( 59.8 )
	メダルなし	92	( 36.8 )	45	( 33.8 )	47	( 40.2 )
Q O L 食生活満足度	とてもしている	86	( 33.9 )	61	( 45.2 )	25	( 21.0 ) *
	まあまあしている/していない	168	( 66.1 )	74	( 54.8 )	94	( 79.0 )
自分の健康のために栄養や食事について 気をつけている	とても/まあまあ気をつけている	147	( 57.9 )	100	( 74.1 )	47	( 39.5 ) *
	少し気をつけている/気をつけていない	107	( 42.1 )	35	( 25.9 )	72	( 60.5 )
朝食摂取頻度	ほぼ毎日	186	( 73.2 )	114	( 84.4 )	72	( 60.5 ) *
	週5日以下	68	( 26.8 )	21	( 15.6 )	47	( 39.5 )
主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2回以上食べるよう実際に気をつけている	とても/まあまあ気をつけている	143	( 57.0 )	97	( 72.9 )	46	( 39.0 ) *
	少し気をつけている/気をつけていない	108	( 43.0 )	36	( 27.1 )	72	( 61.0 )
副菜（野菜やいもを主原料とした料理） を1日に2回以上食べるよう実際に 気をつけている	とても/まあまあ気をつけている	134	( 53.8 )	92	( 70.2 )	42	( 35.6 ) *
	少し気をつけている/気をつけていない	115	( 46.2 )	39	( 29.8 )	76	( 64.4 )
家族や仲間と食事や料理、栄養のことを 話す	いつも/時々している	142	( 55.9 )	91	( 67.4 )	51	( 42.9 ) *
	あまり/全くしない	112	( 44.1 )	44	( 32.6 )	68	( 57.1 )
店内の表示やメニューのカロリー等栄養 成分表示を参考にしている	いつも/時々している	143	( 57.2 )	71	( 53.8 )	72	( 61.0 )
	あまり/全くしない	107	( 42.8 )	61	( 46.2 )	46	( 39.0 )
主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2回以上食べている行動変容段階	6ヶ月以上にわたって食べている	128	( 50.8 )	90	( 67.2 )	38	( 32.2 ) *
	それ以外	124	( 49.2 )	44	( 32.8 )	80	( 67.8 )
副菜（野菜やいもを主原料とした料理） を1日に2回以上食べている行動変 容段階	6ヶ月以上にわたって食べている	128	( 50.8 )	92	( 68.7 )	36	( 30.5 ) *
	それ以外	124	( 49.2 )	42	( 31.3 )	82	( 69.5 )
主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2回以上食べることは大切 である	とても大切である	172	( 68.3 )	105	( 78.4 )	67	( 56.8 ) *
	それ以外	80	( 31.7 )	29	( 21.6 )	51	( 43.2 )
副菜（野菜やいもを主原料とした料理） を1日に2回以上食べることは大切 である	とても大切である	170	( 67.5 )	103	( 76.9 )	67	( 56.8 ) *
	それ以外	82	( 32.5 )	31	( 23.1 )	51	( 43.2 )
主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2回以上食べる自信がある	とても/まあまあ自信がある	135	( 53.6 )	94	( 70.1 )	41	( 34.7 ) *
	それ以外	117	( 46.4 )	40	( 29.9 )	77	( 65.3 )
副菜（野菜やいもを主原料とした料理） を1日に2回以上食べる自信 がある	とても/まあまあ自信がある	135	( 53.8 )	90	( 67.7 )	45	( 38.1 ) *
	それ以外	116	( 46.2 )	43	( 32.3 )	73	( 61.9 )
自分の食事の問題点を判断できる	とても/まあまあできる	145	( 58.0 )	81	( 61.4 )	64	( 54.2 )
	それ以外	105	( 42.0 )	51	( 38.6 )	54	( 45.8 )
スキル 食生活が乱れそうになった時十分 に対処できる	とても/まあまあできる	118	( 47.2 )	73	( 55.3 )	45	( 38.1 ) *
	それ以外	132	( 52.8 )	59	( 44.7 )	73	( 61.9 )
栄養成分の表示を見て理解して使 うことができる	いつも/時々している	119	( 47.6 )	67	( 50.8 )	52	( 44.1 )
	あまり/全くしない	131	( 52.4 )	65	( 49.2 )	66	( 55.9 )
食生活について一緒に考える仲間の有 無	とても/少しはある	139	( 55.6 )	81	( 61.4 )	58	( 49.2 ) *
	あまり/全くいない	111	( 44.4 )	51	( 38.6 )	60	( 50.8 )
健康づくりに家族や周囲の人は協力的	いつも/時々協力的	129	( 51.8 )	86	( 65.2 )	43	( 36.8 ) *
	あまり/全く協力的ではない	120	( 48.2 )	46	( 34.8 )	74	( 63.2 )
よく利用する食料品店や外食店で栄養 バランスの良い食品やメニューを得て いる	十分/まあまあ/少し得られている	158	( 63.2 )	93	( 70.5 )	65	( 55.1 ) *
	あまり/ほとんど/全く得られていない	92	( 36.8 )	39	( 29.5 )	53	( 44.9 )
よく利用する食料品店や飲食店から健 康的な食事に関する情報を得ている	十分/まあまあ/少し得られている	132	( 52.8 )	77	( 58.3 )	55	( 46.6 ) *
	あまり/ほとんど/全く得られていない	118	( 47.2 )	55	( 41.7 )	63	( 53.4 )

QOL：生活の質,OE：結果期待,SE：セルフ・エフィカシー

\* p&lt;0.05



表4 障害別、食物摂取頻度得点別の食行動・食行動の中間要因・準備要因・食環境との関連

	肢体不自由 n=179						視覚障害 n=17						知的障害 n=28							
	得点上位群			得点下位群			得点上位群			得点下位群			得点上位群			得点下位群				
	n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%			
重点強化	45	(51.7)	41	(44.6)	23	(85.2)	18	(90.0)	21	(100.0)	7	(100.0)	21	(100.0)	7	(100.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
それ以外の選手	42	(48.3)	51	(55.4)	4	(14.8)	2	(10.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
メダルあり	58	(68.2)	50	(55.6)	20	(74.1)	17	(85.0)	10	(47.6)	3	(42.9)	10	(47.6)	3	(42.9)	10	(47.6)	3	(42.9)
メダルの有無	27	(31.8)	40	(44.4)	7	(25.9)	3	(15.0)	11	(52.4)	4	(57.1)	11	(52.4)	4	(57.1)	11	(52.4)	4	(57.1)
Q	41	(47.1)	23	(25.0)	11	(40.7)	1	(5.0)	9	(42.9)	1	(14.3)	9	(42.9)	1	(14.3)	9	(42.9)	1	(14.3)
O	46	(52.9)	69	(75.0)	16	(59.3)	19	(95.0)	12	(57.1)	6	(85.7)	12	(57.1)	6	(85.7)	12	(57.1)	6	(85.7)
L	64	(73.6)	35	(38.0)	19	(70.4)	10	(50.0)	17	(81.0)	2	(28.6)	17	(81.0)	2	(28.6)	17	(81.0)	2	(28.6)
自分の健康のために栄養や食事について気をつけている	23	(26.4)	57	(62.0)	8	(29.6)	10	(50.0)	4	(19.0)	5	(71.4)	4	(19.0)	5	(71.4)	4	(19.0)	5	(71.4)
ほぼ毎日	71	(81.6)	54	(58.7)	24	(88.9)	13	(65.0)	19	(90.5)	5	(71.4)	19	(90.5)	5	(71.4)	19	(90.5)	5	(71.4)
週5日以下	16	(18.4)	38	(41.3)	3	(11.1)	7	(35.0)	2	(9.5)	2	(28.6)	2	(9.5)	2	(28.6)	2	(9.5)	2	(28.6)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べる	55	(64.7)	32	(35.2)	21	(77.8)	11	(55.0)	21	(100.0)	3	(42.9)	21	(100.0)	3	(42.9)	21	(100.0)	3	(42.9)
少し気をつけている	30	(35.3)	59	(64.8)	6	(22.2)	9	(45.0)	0	(0.0)	4	(57.1)	0	(0.0)	4	(57.1)	0	(0.0)	4	(57.1)
副菜(野菜やいもを主原料とした料理)を1日に2回以上食べる	51	(60.7)	32	(35.2)	22	(84.6)	8	(40.0)	19	(90.5)	2	(28.6)	19	(90.5)	2	(28.6)	19	(90.5)	2	(28.6)
家族や仲間と食事や料理、栄養のことを話す	33	(39.3)	59	(64.8)	4	(15.4)	12	(60.0)	2	(9.5)	5	(71.4)	2	(9.5)	5	(71.4)	2	(9.5)	5	(71.4)
いつも/時々/あまり/全くしない	61	(70.1)	38	(41.3)	15	(55.6)	9	(45.0)	15	(71.4)	4	(57.1)	15	(71.4)	4	(57.1)	15	(71.4)	4	(57.1)
店内の表示やメニューのカロリー等栄養成分表示を参考にしている	26	(29.9)	54	(58.7)	12	(44.4)	11	(55.0)	6	(28.6)	3	(42.9)	6	(28.6)	3	(42.9)	6	(28.6)	3	(42.9)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べている	50	(59.5)	59	(64.8)	11	(40.7)	12	(60.0)	10	(47.6)	1	(14.3)	10	(47.6)	1	(14.3)	10	(47.6)	1	(14.3)
6ヶ月以上/全くしない	34	(40.5)	32	(35.2)	16	(59.3)	8	(40.0)	11	(52.4)	6	(85.7)	11	(52.4)	6	(85.7)	11	(52.4)	6	(85.7)
それ以外	52	(60.5)	29	(31.9)	19	(70.4)	6	(30.0)	19	(90.5)	3	(42.9)	19	(90.5)	3	(42.9)	19	(90.5)	3	(42.9)
副菜(野菜やいもを主原料とした料理)を1日に2回以上食べている	34	(39.5)	62	(68.1)	8	(29.6)	14	(70.0)	2	(9.5)	4	(57.1)	2	(9.5)	4	(57.1)	2	(9.5)	4	(57.1)
それ以外	54	(62.8)	28	(30.8)	18	(66.7)	5	(25.0)	20	(95.2)	3	(42.9)	20	(95.2)	3	(42.9)	20	(95.2)	3	(42.9)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べる	32	(37.2)	63	(69.2)	9	(33.3)	15	(75.0)	1	(4.8)	4	(57.1)	1	(4.8)	4	(57.1)	1	(4.8)	4	(57.1)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べることは大切である	65	(75.6)	50	(54.9)	20	(74.1)	13	(65.0)	20	(95.2)	4	(57.1)	20	(95.2)	4	(57.1)	20	(95.2)	4	(57.1)
それ以外	21	(24.4)	41	(45.1)	7	(25.9)	7	(35.0)	1	(4.8)	3	(42.9)	1	(4.8)	3	(42.9)	1	(4.8)	3	(42.9)
副菜(野菜やいもを主原料とした料理)を1日に2回以上食べることは大切である	66	(76.7)	51	(56.0)	18	(66.7)	13	(65.0)	19	(90.5)	3	(42.9)	19	(90.5)	3	(42.9)	19	(90.5)	3	(42.9)
それ以外	20	(23.3)	40	(44.0)	9	(33.3)	7	(35.0)	2	(9.5)	4	(57.1)	2	(9.5)	4	(57.1)	2	(9.5)	4	(57.1)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べる自信がある	58	(67.4)	32	(35.2)	20	(74.1)	7	(35.0)	16	(76.2)	2	(28.6)	16	(76.2)	2	(28.6)	16	(76.2)	2	(28.6)
それ以外	28	(32.6)	59	(64.8)	7	(25.9)	13	(65.0)	5	(23.8)	5	(71.4)	5	(23.8)	5	(71.4)	5	(23.8)	5	(71.4)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べる	54	(63.5)	34	(37.4)	20	(74.1)	9	(45.0)	16	(76.2)	2	(28.6)	16	(76.2)	2	(28.6)	16	(76.2)	2	(28.6)
それ以外	31	(36.5)	57	(62.6)	7	(25.9)	11	(55.0)	5	(23.8)	5	(71.4)	5	(23.8)	5	(71.4)	5	(23.8)	5	(71.4)
自分の食事の問題点を判断できる	56	(66.7)	48	(52.7)	19	(70.4)	14	(70.0)	6	(28.6)	2	(28.6)	6	(28.6)	2	(28.6)	6	(28.6)	2	(28.6)
それ以外	28	(33.3)	43	(47.3)	8	(29.6)	6	(30.0)	15	(71.4)	5	(71.4)	15	(71.4)	5	(71.4)	15	(71.4)	5	(71.4)
食生活が乱れそうになった時十分に対処できる	47	(56.0)	36	(39.6)	19	(70.4)	8	(40.0)	7	(33.3)	1	(14.3)	7	(33.3)	1	(14.3)	7	(33.3)	1	(14.3)
それ以外	37	(44.0)	55	(60.4)	8	(29.6)	12	(60.0)	14	(66.7)	6	(85.7)	14	(66.7)	6	(85.7)	14	(66.7)	6	(85.7)
栄養成分の表示を見て理解して使うことができる	45	(53.6)	40	(44.0)	14	(51.9)	12	(60.0)	8	(38.1)	0	(0.0)	8	(38.1)	0	(0.0)	8	(38.1)	0	(0.0)
それ以外	39	(46.4)	51	(56.0)	13	(48.1)	8	(40.0)	13	(61.9)	7	(100.0)	13	(61.9)	7	(100.0)	13	(61.9)	7	(100.0)
食生活について一緒に考える仲間の有無	55	(65.5)	42	(46.2)	17	(63.0)	14	(70.0)	9	(42.9)	2	(28.6)	9	(42.9)	2	(28.6)	9	(42.9)	2	(28.6)
それ以外	29	(34.5)	49	(53.8)	10	(37.0)	6	(30.0)	12	(57.1)	5	(71.4)	12	(57.1)	5	(71.4)	12	(57.1)	5	(71.4)
健康づくりに家族や周囲の人は協力的	29	(34.5)	57	(63.3)	13	(48.1)	13	(65.0)	4	(19.0)	4	(57.1)	4	(19.0)	4	(57.1)	4	(19.0)	4	(57.1)
十分さまさま/少し得られている	61	(72.6)	45	(49.5)	23	(85.2)	17	(85.0)	9	(42.9)	3	(42.9)	9	(42.9)	3	(42.9)	9	(42.9)	3	(42.9)
あまり/ほとんど/全く得られていない	23	(27.4)	46	(50.5)	4	(14.8)	3	(15.0)	12	(57.1)	4	(57.1)	12	(57.1)	4	(57.1)	12	(57.1)	4	(57.1)
よく利用する食料品店や飲食店から健康的な食事に関する情報を得ている	51	(60.7)	41	(45.1)	19	(70.4)	12	(60.0)	7	(33.3)	2	(28.6)	7	(33.3)	2	(28.6)	7	(33.3)	2	(28.6)
十分さまさま/少し得られていない	33	(39.3)	50	(54.9)	8	(29.6)	8	(40.0)	14	(66.7)	5	(71.4)	14	(66.7)	5	(71.4)	14	(66.7)	5	(71.4)

QOL:生活の質,OE:結果期待,SB:セルフ・エフィカシー

\* p<0.05



## 基礎調査まとめⅢ 付録

## JPC強化選手 食生活アンケート

記入日：平成26年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

身長 \_\_\_\_\_ c m 体重 \_\_\_\_\_ k g 競技団体名 \_\_\_\_\_

障害名 \_\_\_\_\_ 競技クラス \_\_\_\_\_ ・ 競技歴 \_\_\_\_\_ 年

以降両面にある質問について、該当する項目の番号に○をつけてください。記入もれのないようご注意ください。

・記入者（ ご本人 ・ ご本人以外 ） ※どちらかに○をしてください

・居住形態

1. 一人暮らし      2. 同居      3. 寮・施設      4. その他（                      ）

・勤務状況

1. 自営業              2. 会社員・公務員・団体職員              3. 専業主婦・家事手伝い  
4. パートタイマー    5. 学生              6. 無職              7. その他（                      ）

・タバコを吸っていますか

1. 吸っている      2. 吸っていない      3. 以前吸っていたがやめた

Q1. あなたは、体重をはかっていますか

毎日かかっている	週に何回かはかっている	たまにはかかっている	はかっていない
1	2	3	4

Q2. あなたは、ふだん自分のことを健康だと思えますか

健康である	まあまあ健康である	あまり健康ではない	健康ではない
1	2	3	4

Q3. あなたのふだんの食事についてうかがいます

	とても している	まあまあ している	あまり していない	全然 していない
1) あなたは現在の食生活に満足していますか	1	2	3	4
2) あなたはおいしく食事をしていますか	1	2	3	4
3) あなたは楽しく食事をしていますか	1	2	3	4



## 基礎調査まとめⅢ 付録

Q4. あなたは、ふだん自分の健康のために栄養や食事について実際に気をつけていますか

とても 気をつけている	まあまあ 気をつけている	少し 気をつけている	あまり 気をつけていない	ほとんど 気をつけていない	全く 気をつけていない
1	2	3	4	5	6

Q5. あなたは、ふだん朝食を食べていますか

ほぼ毎日	週に4、5日	週に2、3日	週に1日程度	ほとんどない
1	2	3	4	5

Q6. あなたは、ふだん次の食物をどのくらいとっていますか

1) ごはん（米のめし）	1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4、5回 4. それ以下
2) 肉	1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回 3. 週に2、3回 4. それ以下
3) 魚	1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回 3. 週に2、3回 4. それ以下
4) 卵	1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回 3. 週に2、3回 4. それ以下
5) 大豆・大豆製品（豆腐・なっとうなど）	1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回 3. 週に2、3回 4. それ以下
6) 牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）	1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回 3. 週に2、3回 4. それ以下
7) 緑黄色野菜	1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4、5回 4. それ以下
8) その他の野菜	1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4、5回 4. それ以下
9) いも類	1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回 3. 週に2、3回 4. それ以下
10) くだもの（果汁100%ジュースを含む）	1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回 3. 週に2、3回 4. それ以下



基礎調査まとめⅢ 付録

Q7. あなたは、食卓で家族や仲間と食事や料理、栄養のことなどについて話をすることがありますか

いつもしている	時々している	あまりしない	全くしない
1	2	3	4

Q8. あなたは、次の言葉を知っていますか。知っているものすべてに○をしてください

1. 主食      2. 主菜      3. 副菜      4. 栄養成分表示      5. エルゴジェニックエイド  
6. BMI      7. グリコーゲンローディング      8. 知っている言葉はない

主食とは：ごはん、パン、麺を主材料とする料理  
主菜とは：肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）を主材料とする料理  
副菜とは：野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料とする料理

Q9. あなたの健康を保ち、将来も健康に暮らすために、次のことについて実際に気をつけていますか

	とても気をつけている	まあまあ気をつけている	少し気をつけている	あまり気をつけていない	ほとんど気をつけていない	全く気をつけていない
1) 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に <u>2回以上</u> 食べること	1	2	3	4	5	6
2) 副菜を1日に <u>2回以上</u> 食べること	1	2	3	4	5	6

Q10. 次のうち、あなたの状態にもっともあてはまるものはどれですか

	6カ月以上 にわたって 食べている	6カ月 未満 である  食べているが、  食べ始めてから	食べよう と思 っている  または 1ヶ月 以内には  食べよう と思 っている	ときどき 食べて いる、  または 1ヶ月 以内には  食べよう と思 っている	6カ月 以内 には、  食べて いないが、  6カ月 以内 には、  食べよう と思 っている	6カ月 以内 にも、  食べよう と思 わ ない	6カ月 以内 に  食べよう と思 わ ない
1) 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べていますか	1	2	3	4	5		
2) 副菜を1日に2回以上食べていますか	1	2	3	4	5		



## 基礎調査まとめⅢ 付録

Q11. あなたの健康を保ち、将来も健康に暮らすために、次のことについて自信を持って自分ではできると  
思いますか。

	とても 自信が ある	まあまあ 自信が ある	少し 自信が ある	あまり 自信が ない	ほとんど 自信が ない	全く 自信が ない
1) 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べること	1	2	3	4	5	6
2) 副菜を1日に2回以上食べること	1	2	3	4	5	6

Q12. あなたの健康を保ち、将来も健康に暮らすために、次のことについて大切なことだと思いますか。

	とても 大切で ある	まあまあ 大切で ある	少し 大切で ある	あまり 大切で ない	ほとんど 大切で ない	全く 大切で ない
1) 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上食べること	1	2	3	4	5	6
2) 副菜を1日に2回以上食べること	1	2	3	4	5	6

Q13. 次のうち、あなたの状況にもっとも当てはまるのはどれですか。

	とても できる	まあまあ できる	少し できる	あまり できない	ほとんど できない	全く できない
1) 自分の食事の問題点を判断できますか	1	2	3	4	5	6
2) 自分の食生活が乱れそうになった時、十分に対処できますか	1	2	3	4	5	6

Q14. 健康づくりのための食生活について一緒に考えたり学習したりする仲間がいますか

とてもいる	少しはいる	あまりいない	全くいない
1	2	3	4

Q15. あなたの健康づくりに家族や周囲の人は協力的ですか

いつも協力的	時々協力的	あまり協力的ではない	全く協力的ではない
1	2	3	4

Q16. あなたが食料品を買うときや外食のときについてうかがいます

	いつも している	ときどき している	あまり しない	全くしない
1) 店内の表示やメニューのカロリー等の栄養成分表示を <u>参考</u> にしていますか	1	2	3	4
2) 栄養成分の表示を見て、自分や家族に役立つよう <u>理解</u> して使うことができますか	1	2	3	4



基礎調査まとめⅢ 付録

Q17. あなたがよく利用する食料品店や外食店についてうかがいます

	十分 得られて いる	まあまあ 得られて いる	少し 得られて いる	あまり 得られて ない	ほとんど 得られて ない	全く 得られて ない
1) あなたはそこから健康的な食事に関する情報を得ていると思いますか	1	2	3	4	5	6
2) あなたはそこから栄養バランスの良い食品やメニューを得ていると思いますか	1	2	3	4	5	6

Q18. 今の健康状態を保ち、競技を続けるために食生活で工夫していることは何ですか。ご自由に意見をお書きください。

( )

Q19. 今のあなたの健康状態を保ち、競技を続けるために食生活ではどんな支援が必要ですか。ご自由に意見をお書きください。

( )

質問は以上です。お疲れ様でした。



## 障がいのあるスポーツ選手を対象としたエネルギーおよび 栄養素摂取、生活習慣および食生活に関する報告

---

【プロジェクトメンバー】

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 科学委員会

日本パラリンピック委員会医・科学・情報サポート 栄養領域

---

発行日 2021年3月31日

発行 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会

印刷 株式会社 外為印刷