



プレスリリース

2025 年 3 月 4 日

中部大学

報道関係各位

野球部の調査で大学生アスリートの栄養摂取状況は改善の余地があると判明

— 栄養サポートの戦略的構築が重要と示唆 —

1. 研究成果のポイント

- ・ 全体的に、大学野球選手は、多くの栄養素や食品群で摂取不足が明らかになった
- ・ 栄養の最適化には組織的・戦略的な対策が必要
- ・ 栄養摂取状況は、試合出場を目指す高いモチベーションから 2 軍選手が最も良好

2. 発表概要

アスリートのパフォーマンスとコンディションの維持・向上のためには、十分なエネルギーと栄養素を摂取することが重要であり、トップレベルのアスリートは、栄養摂取のアドバイスやサポートを積極的に受けている。一方、大学生アスリートの場合、プロ・アスリートのような栄養の指導やサポートを受ける機会は限られており、学業との両立などで不規則な食生活を送っている場合もある。これまで、単一競技の大学生アスリートを対象とした栄養摂取状況の詳細な報告は少なく、大学生アスリートの栄養摂取の現状を明らかにすることは、彼らへの効果的な栄養サポートを戦略的に構築するために重要である。

今回、中部大学生命健康科学部スポーツ保健医療学科の飯尾洋子准教授と伊藤守弘教授らの研究チームは、大学野球選手の栄養摂取状況を調査し、競技レベル（1 軍：公式戦レギュラー、2 軍：公式戦ベンチ入り、3 軍：2 軍入りの可能性あり、4 軍：1～3 軍以外）別に摂取状況の特性について明らかにした。その結果、2 軍の選手は、総エネルギー、炭水化物、カルシウム他多くのミネラル、不溶性食物繊維、穀物、砂糖、乳製品等の項目において、下位のカテゴリー（3、4 軍）と比較して摂取量が有意に高い傾向が示された（表）。例えば、総エネルギー摂取量は 2 軍の平均（中央値）は 4 軍よりも 300kcal 以上多いことが明らかになった。1 軍については、栄養素および食品群共に他のカテゴリーとの比較では摂取量に有意差は特定されなかった。また、全体的に総エネルギー量、タンパク質、脂肪、炭水化物、食物繊維、カルシウムなどの栄養素および、いも類、豆類、野菜、果物、卵、牛乳などの食品群の摂取不足が明らかになった。

この研究は、大学野球部に所属する男子学生 92 人を対象に、アンケートで 1 年間の食事の頻度や量を把握する食物摂取頻度調査票（Food Frequency Questionnaire：FFQ）を用いて、詳細な栄養素別摂取量と食品群別摂取量を明らかにした。さらに選手の競技レベルを 1～4 軍に分け、競技レベルごとの栄養摂取状況の特性について詳細な比較を行った。



総エネルギー量他多くの食品群や栄養素において、3、4軍と比較して2軍の選手が有意に多く摂取していたが、2軍の選手は試合出場を目指す高いモチベーションを持ち、積極的な栄養管理をしていることが示唆された。一方、1軍の選手の摂取量に他との有意差が見られなかったのは、すでに競技レベルが高く、フィジカルの向上よりもむしろコンディションを維持することに重点を置いていることが一因ではないかと推察された。

チーム全体としては栄養摂取不足の実態が指摘され、学業やトレーニングの両立に苦しむ選手に対して、効果的で実践的な栄養の指導・サポートの必要性が伺える。また、本調査結果より考えられる改善戦略のひとつとして、たんぱく質、脂肪、ビタミンB1など栄養素を豊富に含み、かつ手軽に摂取できる『牛乳』を毎日の食事に追加することが推奨される。

この研究の成果は大学生アスリートの栄養摂取の課題を把握し、今後の改善戦略に有益な情報を提供するものである。詳しい研究内容はスポーツ栄養の専門誌 *Journal of the International Society of Sports Nutrition* に掲載された。

表 競技レベル別にみた栄養素および食品摂取量

	全体 (n = 92)	1 軍 (n = 12)	2 軍 (n = 14)	3 軍 (n = 34)	4 軍 (n = 34)	p	
総エネルギー, kcal	2077.4	2055.1	2304.2	2085.8	2009.3	0.013	a
炭水化物, g	289.8	287.4	331.6	281.8	285.4	0.004	b
不溶性食物繊維, g	12.8	12.2	14.4	12.8	12.6	0.069	a
カルシウム, mg	523.8	512.8	544.5	532.7	511.8	0.017	a
亜鉛, mg	9.3	9.4	10.3	9.2	9.1	0.021	a
銅, mg	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	0.019	a
マンガン, mg	4.3	4.0	4.9	4.2	4.3	0.043	a
モリブデン, µg	221.6	223.0	254.3	220.0	214.2	0.018	a
穀類, g	515.2	495.8	581.8	510.2	508.2	0.011	a
野菜, g	266.3	260.8	285.8	269.4	257.1	0.050	a
乳および乳製品, g	94.2	90.9	107.2	98.1	92	0.025	a

すべて平均値（中央値）のみを示した

p 値：クラスカルウォリステスト； 2 郡間の比較はボンフェローニ法

a: 2 軍 > 4 軍, b: 2 軍 > 3 軍

3.論文の情報

論文の情報

雑誌名： *Journal of the International Society of Sports Nutrition*

論文タイトル： Survey of nutritional intake status in college baseball players

著者： Yoko Iio, Hana Kozai, Mamoru Tanaka, Yukihiro Mori, Manato Seguchi, Yuka



Aoyama and Morihiro Ito

DOI: 10.1080/15502783.2025.2459090

URL: <http://dx.doi.org/10.1080/15502783.2025.2459090>

4.お問い合わせ先

【研究内容について】

飯尾洋子 中部大学 生命健康科学部 スポーツ保健医療学科 准教授

電子メール yoks@isc.chubu.ac.jp

電話 0568-51-6094

伊藤守弘 中部大学 生命健康科学部 スポーツ保健医療学科 教授

電子メール m-ito@fsc.chubu.ac.jp

電話 0568-51-7054

ホームページ <https://pfs.chubu.ac.jp/faculty/morihiro-lab/>

【報道担当】

中部大学 学園広報部 広報課

電子メール cuinfo@office.chubu.ac.jp

電話 0568-51-7638