

「食育」って どんないいことがあるの？

～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

Part2



平成31年3月
農林水産省



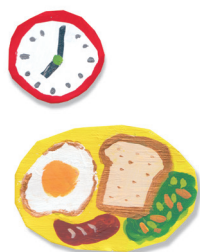
目次



1. はじめに	p. 1
2. 第3次食育推進基本計画を進めるために	p. 1
3. 本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために	p. 3
4. 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)	
(1) 共食をするとどんないいことがあるの?	p. 4～p. 8
(2) 農林漁業体験をするとどんないいことがあるの?	p. 9～p.13
(参考) 農林漁業体験: 海外の研究から分かったこと	p.14
<参考資料> 収集したエビデンス(根拠)の全体像	p.15

<本パンフレットの利用に当たって>

- ・パンフレットを印刷し自由に配布していただいて構いません。食育推進の場で御活用ください。
- ・パンフレット内で取り上げた研究事例を利用する場合には、論文の原本を確認のうえ、論文情報（研究著者、論文タイトル、発表年等）を示してください。



1 はじめに

平成28年度から開始した第3次食育推進基本計画に基づき、同計画で掲げられた重点課題の解決及び目標の達成に向けた取組の推進や、食育に関する国民の理解の促進を図ることとされています。

平成17年に食育基本法が制定され、地域や学校等で様々な食育の取組が広がってきています。課題解決や目標達成に向けて、こういった取組を更に効果的に進めるためには、エビデンス(根拠)に基づく情報発信が大切です。

そこで、昨年度、農林水産省では、食育推進に資するエビデンスを収集・分析・整理し、国民へ分かりやすく広報することを目的に、食育に関する有識者に御協力いただき、エビデンスを紹介するパンフレットを作成しました。本年度は、新たに「共食」に関するエビデンスを対象とするとともに、「農林漁業体験」に関するエビデンスは昨年度の内容をさらに充実させ、本パンフレットを取りまとめました。

食育に関心のある方や食育の取組を実践している方々を通して、広く国民の皆さまに本パンフレットのメッセージが届くことを期待しています。また、本パンフレットのメッセージには、その根拠となる研究結果が紐付いていますので、より詳しく知りたい方は、ぜひエビデンステーブルや論文も御覧ください。

2 第3次食育推進基本計画を進めるために

- 国は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成28年3月に第3次食育推進基本計画(以下、「第3次計画」という。)を決定しました。
- 第3次計画では、平成28(2016)年度から2020年度までの5年間に取り組む方針や目標を定めています。
- 第3次計画に掲げられた15の目標の中から、以下の3つを取り上げ、それぞれの取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス(根拠)に基づき整理しました。

着目した第3次食育推進基本計画の目標	エビデンス(根拠)を整理したテーマ
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす(目標2)	共食をするとどんないいことがあるの？ (以下、「共食」という。)
地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす(目標3)	
農林漁業体験を経験した国民を増やす(目標11)	農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？(以下、「農林漁業体験」という。)

第3次食育推進基本計画(農林水産省ホームページ):
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>

(参考) 第3次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標

目標		具体的な目標	第3次計画 作成時の値 平成27(2015年度)	目標値 (2020年度)
1	食育に関心を持っている国民を増やす	食育に関心を持っている国民の割合	75.0%	90%以上
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回	週11回以上
3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%	70%以上
4	朝食を欠食する国民を減らす	朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%
		朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下
5	中学校における学校給食の実施率を上げる	中学校における学校給食実施率	87.5% (26(2014)年度)	90%以上
6	学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす	学校給食における地場産物を使用する割合	26.9% (26(2014)年度)	30%以上
		学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% (26(2014)年度)	80%以上
7	栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7%	70%以上
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	55%以上
8	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4%	75%以上
		食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社 (26(2014)年度)	100社以上
9	ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす	ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2%	55%以上
10	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 (26(2014)年度)	37万人以上
11	農林漁業体験を経験した国民を増やす	農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	36.2%	40%以上
12	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% (26(2014)年度)	80%以上
13	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	50%以上
		地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3%	60%以上
14	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	80%以上
		食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%以上
15	推進計画を作成・実施している市町村を増やす	推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	100%

3 本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために

■エビデンス(根拠)の紹介に当たっては、食育分野の研究に詳しい研究者の協力のもと、以下の条件に合う論文を収集しました。

- ・幼児以上の健常な日本人を対象としたもの
(「農林漁業体験」の海外レビュー論文については、「幼児以上の健常者を主な対象としたもの。傷病者や障がい者を主な対象としているものは除く。」)
- ・「観察研究」と「介入研究」(ただし、「共食」については、「介入研究」の論文は採択されなかった。)
- ・論文投稿時に専門家による審査を受けたもの(紀要は含めない)
- ・2000年1月1日～2018年9月30日に公表されたもの

・論文内容

◎共食：「共食」または「孤食」の行動に関する調査項目があり、かつ、「共食」または「孤食」と、「共食が増える」「孤食が減る」ことで変化が期待できる要因^{※1}との統計的な関連を検討しているもの

※1 生活の質(QOL)、健康・栄養状態、食物摂取、食行動、生活習慣とし、食知識、食態度等は除外。

◎農林漁業体験：

(日本人を対象としたもの)農林漁業体験^{※2}と食知識・食態度・食行動、身体活動、あるいは健康との関連が検討されているもの

(海外レビュー論文)農林漁業体験^{※2}と食知識・食態度・食行動、身体活動、あるいは健康との関連の検討が主な目的とされているもの

※2 日常的な作物の栽培(家庭菜園など)を含む。農家を対象としたものや、主に食料以外の栽培は除外。

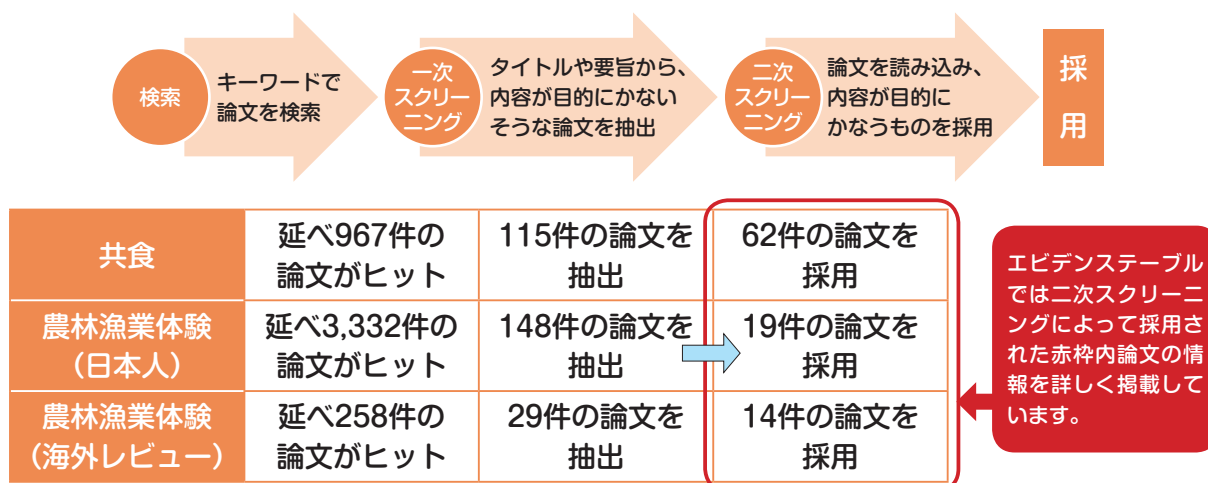
■多くの論文の中から、内容が目的に合致するものを選び、条件に当てはまった全ての論文について、エビデンステーブルとして整理して、情報を公開しています。最終的に採用した論文には、関連があることが示された研究だけでなく、関連があるかどうか示されなかった研究や関連がないと示された研究も含まれています。

■このパンフレットでは、条件に当てはまった論文の中から、食育の推進に役立つ結果を中心にまとめました。そのため、パンフレットで取り上げている研究結果は一部分のみですので、より詳しく知りたい方はウェブページに掲載されているエビデンステーブルをダウンロードしてください。

農林水産省ホームページ：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

■各ページの脚注に示された論文番号は、エビデンステーブルの番号と対応しています。

図. 論文採用までの流れ



4 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)

共食

① 共食をするとどんないいことがあるの？

- ・共食をする(誰かと一緒に食事をする)ことや孤食(ひとり食べ)をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

共食をするとこんないいこと

- ◆ 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
.....
- ◆ 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
.....
- ◆ 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
.....
- ◆ 共食をすることは、生活リズムと関係しています
.....



共食ってなに？

- 本パンフレットにおける「共食」とは、“誰かと一緒に食事をする”を指します。“誰か”には、家族全員、家族の一部(親など)、友人、親戚などが含まれます。この“誰か”、すなわち共食する相手や人数は研究によって様々です。
- 詳細は、エビデンステーブルに掲載しています。
エビデンステーブル(農林水産省ホームページ):

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 自分が健康だと感じていることと関係しています

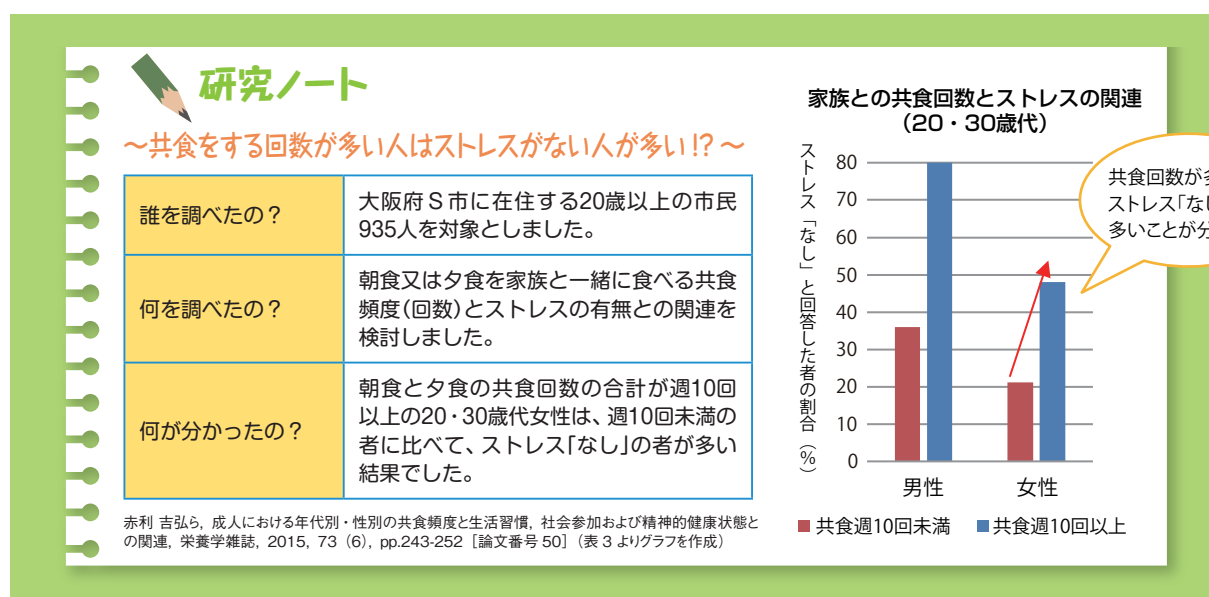
共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという
研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんなにいいこと

☆共食が多い人や孤食が少ない人は、
そうでない人と比較して・・・



- 1 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や
体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています¹。
- 2 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが
報告されています²。
- 3 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、
自分が健康だと感じていることが報告されています³。また、孤食が多い
高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています⁴。



¹ 論文番号(共食): 12,17,18,23

² 論文番号(共食): 26,27,36

³ 論文番号(共食): 4,50,55,61,62

⁴ 論文番号(共食): 55,59

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 健康な食生活と関係しています

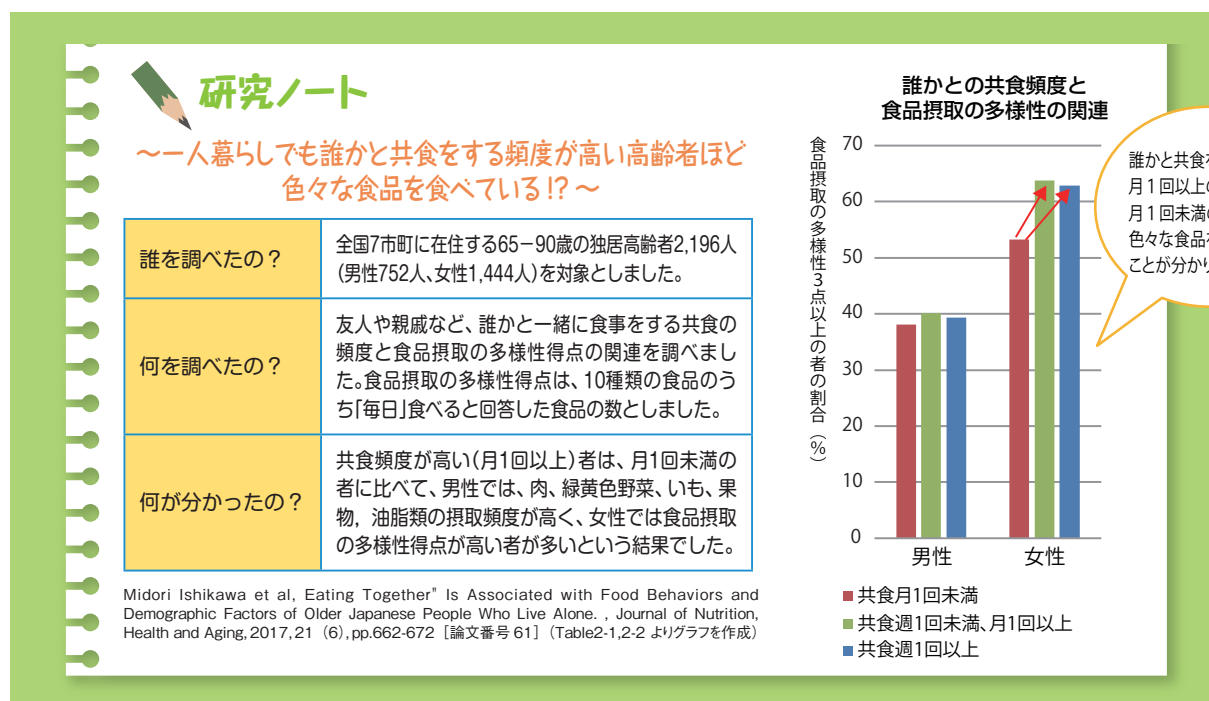
共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が
複数報告されています。

共食をするとこんなにいいこと

☆共食が多い人や孤食が少ない人は、
そうでない人と比較して・・・



- 1 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています¹。
- 2 乳幼児～小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています²。
- 3 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています³。



¹ 論文番号(共食): 3,21,22,25,30,37,39,51,57,58,61

² 論文番号(共食): 7,11

³ 論文番号(共食): 27,55,61

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 規則正しい食生活と関係しています

共食をすることは、規則正しい食生活と関係しているという
研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

☆共食が多い人や孤食が少ない人は、
そうでない人と比較して・・・

- 1 乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の
時間が規則正しいことが報告されています¹。
- 2 小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されて
います²。



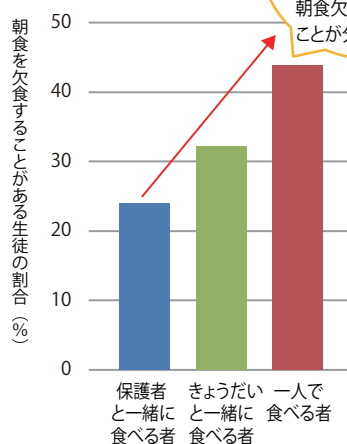
研究ノート

～一人で朝食を食べている中学生は
朝食欠食が多い!?～

誰を調べたの？	山口県周南市の中学生3,635人を対象としました。
何を調べたの？	学校がある日に朝食をよく一緒に食べる家族(共食相手)と朝食摂食について調べました。
何が分かったの？	一人で朝食を食べている生徒は、保護者と朝食を食べている生徒やきょうだいと一緒に食べる生徒と比べて、朝食を欠食する者が多いという結果でした。

Shinichi Sugiyama et al, Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: a community-based crosssectional study, Environmental Health and Preventive Medicine, 2012, 17 (5), pp.408-414 [論文番号 30] (Table 1 よりグラフを作成)

家族との朝食共食と
朝食欠食の関連



一人で朝食を食べている生徒は、保護者やきょうだいと食べている生徒と比べて、朝食欠食が多いことが分かります

¹ 論文番号(共食): 3,5,6

² 論文番号(共食): 7,10,20,22,30,48,52

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 生活のリズムと関係しています

共食をすることは、生活リズムと関係しているという研究結果が
複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

☆共食が多い人や孤食が少ない人は、
そうでない人と比較して・・・

- 1 起床時間や就寝時間が早いことが
報告されています¹。
- 2 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が
長いことが報告されています²。



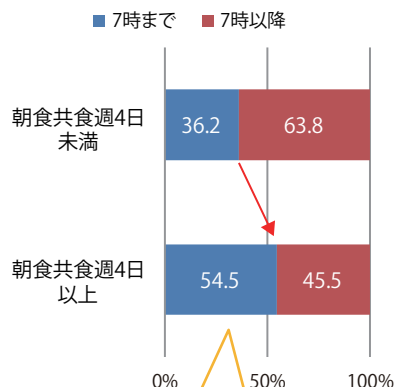
研究ノート

～家族と共食する機会が多い子供は
早寝・早起きで食事や間食も規則正しい!?～

誰を調べたの？	都内の幼稚園及び幼保一元化施設10園に通う3歳以上の園児を持つ母親524人を対象としました。
何を調べたの？	朝食の家族との共食頻度と、子供の起床時間、就寝時間との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食共食頻度が週4日以上の子供は、週4日未満の子供に比べて、起床時間が7時より前、就寝時間が21時より前である者が多いという結果でした。

会退友美ら，幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連，栄養学雑誌，2011，69（6），pp.304-311【論文番号6】（表2よりグラフを作成）

家族との朝食共食と
起床時刻の関連



家族と朝食を一緒に食べる
日が多い子供は、朝7時までに
起きている子供が多い
ことが分かります

¹ 論文番号（共食）：3,5,6,12,50

² 論文番号（共食）：12,20,22

論文一覧はこちらに掲載しています（農林水産省ホームページ）：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

②農林漁業体験をすると どんないいことがあるの？

農林漁業体験

・学校などで農林漁業を体験することは、どのようなことと関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

農林漁業体験をすると こんないいこと

◆農林漁業体験は、食べ物に関する意識や知識と関係しています

◆農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しています

◆農林漁業体験は、食べ残しなどの食行動と関係しています

◆農林漁業体験は、心の健康と関係しています



農林漁業体験ってなに？

- 第3次食育推進基本計画では、「農林漁業者等は、学校、保育所等の教育関係者を始めとした食育を推進する広範な関係者等と連携し、幅広い世代に対して教育ファーム^{※1}等農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供するように努める。」こととされています。
- 農林漁業体験には、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などが含まれます。

※1教育ファームとは、「自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的とし、農業者団体等が生産現場に消費者を招き、一連の農作業等の体験の機会を提供する取組」を指します。

農林漁業体験は、 食べ物に関する意識や知識と関係しています

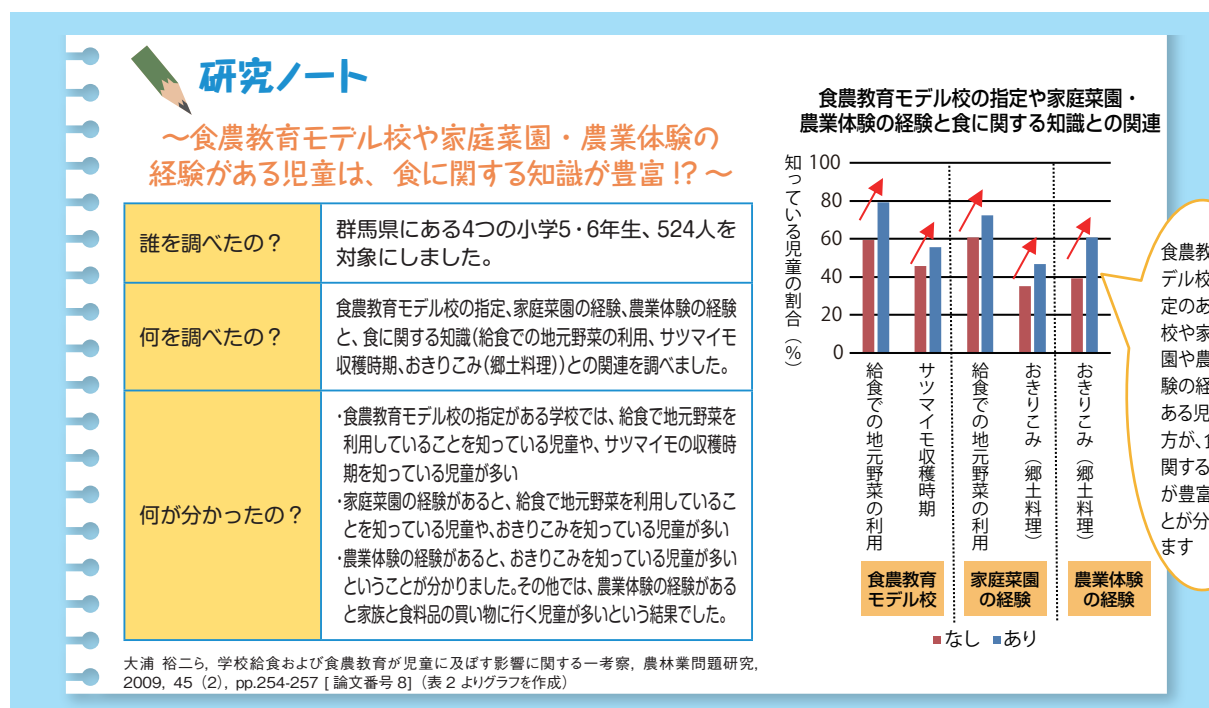
農林漁業体験は、食べ物に関する意識や知識と関係している
という研究結果が複数報告されています。



農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

☆農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- 1 幼児や小・中学生を対象とした園や学校での作物栽培に関する研究では、食に対する関心や感謝の気持ちが高いことが報告されています¹。
- 2 小学生を対象とした食農教育モデル校・家庭菜園・旅行先での農業体験に関する研究や、大学生を対象とした農業体験学習に関する研究では、旬の野菜や郷土料理などを知っている人が多いことが報告されています²。
- 3 成人と高齢者を対象とした農業体験農園や市民農園での作物栽培に関する研究では、食に関する意識が高いことが報告されています³。



¹ 論文番号（農林漁業体験）：1、2、4、5、7、12

² 論文番号（農林漁業体験）：8、13

³ 論文番号（農林漁業体験）：19

論文一覧はこちらに掲載しています（農林水産省ホームページ）：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

農林漁業体験は、 食べ物の嗜好と関係しています

農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しているという
研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

☆農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- 1 幼児を対象とした家庭菜園や園庭での作物栽培に関する研究では、栽培した野菜を好む人が多いことが報告されています¹。
- 2 小学生を対象とした農業体験学習に関する研究では、食事の好き嫌いが少ない人が多いことが報告されています²。

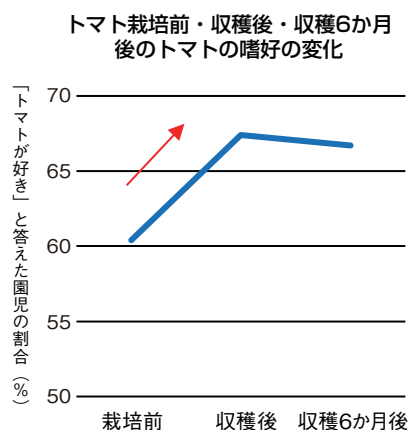


研究ノート

～トマトを栽培した幼児は、
トマトが好きになる!?～

誰を調べたの？	北海道某市内5幼稚園の年少児221人を対象にしました。
何を調べたの？	トマト・ミニトマトの栽培・収穫・試食を幼稚園で行い、トマトの嗜好が改善するかを調べました。
何が分かったの？	トマトの嗜好は、栽培前と比べて収穫後および収穫6か月後で改善していました。その他には、偏食(苦手なものを食べる)、食に関する興味関心(野菜について知っていることを楽しそうに話す、食事を残したり落としたりしたときはもったいないと思う)についても、栽培前と比べて収穫後や収穫6か月後で改善していました。

木田 春代ら、幼稚園における野菜栽培活動が幼児の偏食に及ぼす影響 トマト栽培に関する検討、栄養学雑誌、2016、74 (1)、pp.20-28 [論文番号 2] (表 2 よりグラフを作成)



栽培前と比べて収穫後で
トマトが好きと答えた園児が増えた
ことが分かります

¹ 論文番号(農林漁業体験): 1、2

² 論文番号(農林漁業体験): 4

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

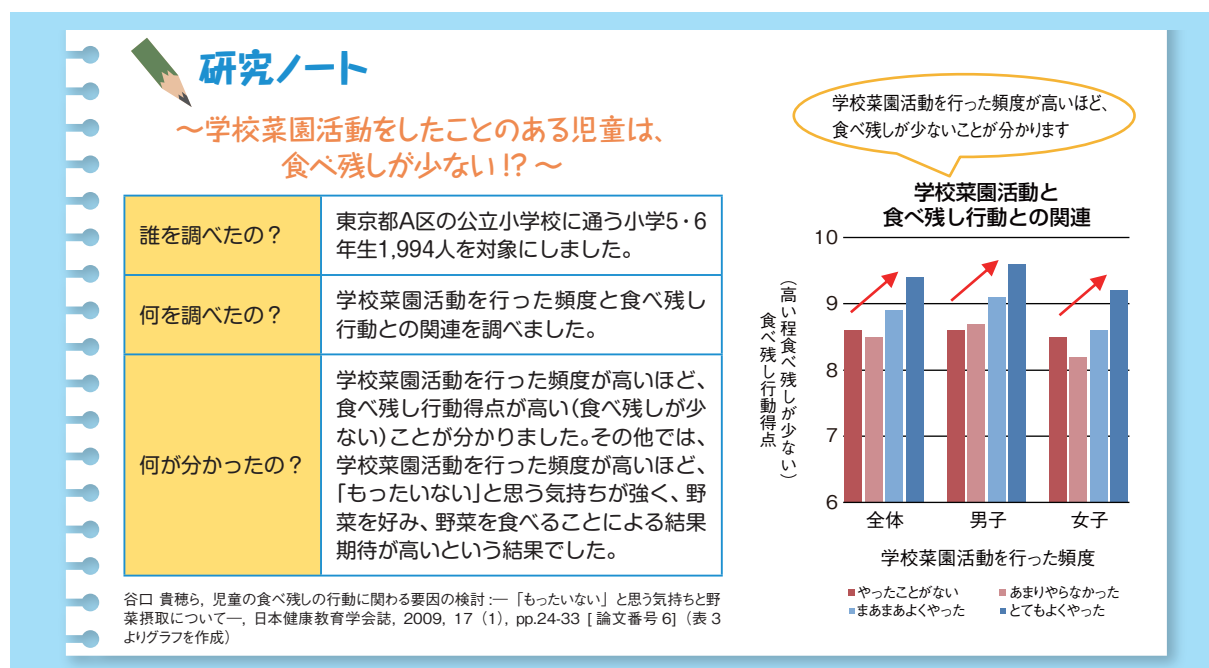
農林漁業体験は、 食べ残しなどの食行動と関係しています

農林漁業体験は、食べ残しなどの食行動と関係しているという
研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

☆農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- 1 幼児や小学生を対象とした家庭や学校での作物栽培に関する研究では、
食べ残しが少ないことが報告されています¹。
- 2 大学生や成人・高齢者を対象とした農業体験学習
や作物栽培に関する研究では、主食・主菜・副菜
をそろえた食事や様々な食品をそろえた食事
をしている人が多いことが報告されています²。
- 3 成人と高齢者を対象とした市民農園や家庭菜園での作物栽培に関する研究では、
野菜を食べる頻度が高いことや入手する機会が多いことが報告されています³。



¹ 論文番号(農林漁業体験): 1、2、3、6

² 論文番号(農林漁業体験): 13、18

³ 論文番号(農林漁業体験): 16、18 (なお、17では関連がみられなかった)

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

農林漁業体験は、 心の健康と関係しています

農林漁業体験は、心の健康と関係しているという
研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

☆農林漁業体験に取り組むと・・・

① 小・中学生を対象とした農村での農業体験に関する研究では、緊張や不安、怒りが低下することが報告されています¹。

② 成人と高齢者を対象とした市民農園での作物栽培に関する研究では、農業体験をしている人のほうが心の健康状態がよいことが報告されています²。

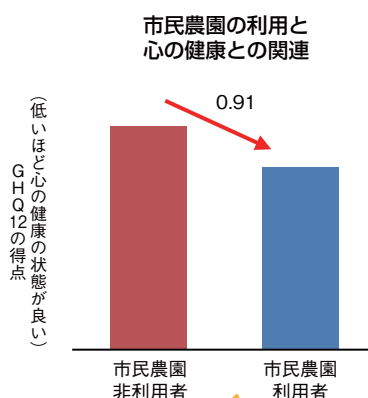


研究ノート

～市民農園利用者は、心の健康状態が良い!?～

誰を調べたの？	練馬区内の市民農園利用者165人と市民農園非利用者167人を対象としました。
何を調べたの？	市民農園の利用と心の健康(GHQ12:得点が低いほど心の健康の状態が良い)との関連を調べました。
何が分かったの？	市民農園利用者のGHQ12の得点は、市民農園非利用者より低いという結果でした。つまり、市民農園利用者の方が心の健康の状態が良いことが分かりました。その他には、市民農園利用者は市民農園非利用者と比べて、野菜を食べる頻度が高く、自分のことを健康だと思っており、健康の自覚症状は少なく、地域の人との結びつきが強いと感じているという結果でした。

Soga M, et al. Health Benefits of Urban Allotment Gardening: Improved Physical and Psychological Well-Being and Social Integration, Int J Environ Res Public Health, 2017, 14 (1), 71 [論文番号 16] (Table 3 よりグラフを作成)



GHQ12 の得点は、低いほど心の健康の状態が良いことを示します。つまり、市民農園利用者の方が、心の健康の状態がよいことが分かります

¹ 論文番号(農林漁業体験): 9、11

² 論文番号(農林漁業体験): 16

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

農林漁業体験をすると どんないいことがあるの？ ～海外の研究から分かったことを ご紹介します～

農林漁業体験をするとこんないいこと

☆農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して、
以下のことが報告されています。

■農林漁業体験は、食べ物に関する意識や知識と関係しています¹

☆野菜や果物を食べようとする意欲や栄養に関する知識が高いことなどが
報告されています。

■農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しています²

☆野菜や果物を好きなことなどが報告されています。

■農林漁業体験は、食行動と関係しています³

☆野菜や果物を食べる量が多いことやバランスの良い食事をとっていること
などが報告されています。

■農林漁業体験は、体を動かすことと関係しています⁴

☆体を動かす量が多いことなどが報告されています。

■農林漁業体験は、心の健康と関係しています⁵

☆ストレスホルモン値が低いことなどが
報告されています。

■農林漁業体験は、人や地域とのつながりと関係しています⁶

☆社会参加が多いことや地域の結束が強い
ことなどが報告されています。



¹ 論文番号(農林漁業体験__海外): 2、8、9、10、12、14

² 論文番号(農林漁業体験__海外): 7、8、9、10、12、14

³ 論文番号(農林漁業体験__海外): 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14

⁴ 論文番号(農林漁業体験__海外): 1、3、6、7、8

⁵ 論文番号(農林漁業体験__海外): 1、6、7、11

⁶ 論文番号(農林漁業体験__海外): 1、3、6、7、11

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

＜参考資料＞収集したエビデンス（根拠）の全体像

- ・最終的に採択した論文について、研究内容と研究対象のライフステージに基づいて分類を行いました。
- ・内訳には、良好な関連があることが示された件数(分子)と、関連を検討していた件数(分母)を示しています。このパンフレットで取り上げている内容は一部分のみですので、より詳しく知りたい方はウェブページに掲載されているエビデンステーブルをダウンロードしてください。

農林水産省ホームページ：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

■共食

	幼児	小学生	中学生	高校生	大学生	成人	高齢者	計
①QOL	1/1	4/6	6/6	4/4	1/1	1/2	2/3	19/23
②客観的健康（BMI、排便、発達等）	4/5	2/2	2/3	0/1	-	0/3	5/9	13/23
③主観的健康（主観的健康感、自覚症状、ストレス等）	0/1	4/5	5/5	1/1	2/2	1/2	4/5	17/21
④栄養状態	-	-	-	-	-	-	1/1	1/1
⑤栄養素摂取	-	0/1	0/1	-	-	-	-	0/2
⑥食品・料理摂取、栄養バランス	3/3	4/5	5/5	4/4	1/1	4/5	6/6	27/29
⑦食行動	3/3	6/6	4/5	1/1	-	3/4	5/5	22/24
⑧生活リズム（食事時刻、就寝・起床時刻、睡眠等）	3/3	4/4	1/1	-	-	1/1	1/1	10/10
⑨他の健康行動（運動、飲酒、テレビ視聴等）	1/2	3/4	1/1	-	-	1/1	3/3	9/11
⑩その他	0/0	1/1	1/1	-	-	2/2	-	4/4
計	15/18	28/34	25/28	10/11	4/4	13/20	27/33	122/148

■農林漁業体験（日本人）

	幼児	小学生	中学生	大学生	成人・高齢者	計
①食意識・食知識	2/2	4/4	1/1	1/1	1/1	9/9
②食嗜好	2/2	1/1	-	-	-	3/3
③食行動（野菜・果物摂取（入手））	-	-	-	-	2/3	2/3
④食行動（偏食・食べ残し行動・食品摂取の多様性 など）	3/3	2/2	-	1/1	1/2	7/8
⑤味覚	-	1/1	-	-	-	1/1
⑥身体活動・座位行動	-	-	-	-	1/3	1/3
⑦BMI	-	-	-	-	0/2	0/2
⑧血圧・脈拍	-	-	-	0/1	-	0/1
⑨主観的健康（主観的健康感・自覚症状）	-	-	-	-	2/3	2/3
⑩精神的健康	-	2/2	1/1	1/1	1/1	5/5
⑪社会的健康（社会的凝集性）	-	-	-	-	1/2	1/2
計	7/7	10/10	2/2	3/4	9/17	31/40

※研究対象者が複数のライフステージにまたがっている場合や、研究項目が複数ある場合もあるため、各項目の合計数と実際に採択した論文数にはズレがあります。

本パンフレットは、以下の構成員による委員会での議論を経て平成31年3月に作成されました。

食育に関する事例検討委員会

氏名	所属・役職
【委員】	
赤松 利恵	お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系 教授
伊藤 祐三	一般社団法人共同通信社編集局 企画委員兼論説委員
釜池 雄高	こども食堂ネットワーク事務局 事務局長
上岡 美保	東京農業大学国際食料情報学部 教授
○瀧本 秀美	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 部長
村山 伸子	新潟県立大学 健康栄養学科 教授
【ワーキンググループ】	
〈共食〉	
衛藤 久美	女子栄養大学 栄養学部 専任講師
(作業協力者)	
坂本 達昭	熊本県立大学環境共生学部食健康科学科 講師
〈農林漁業体験〉	
町田 大輔	高崎健康福祉大学 健康福祉学部健康栄養学科 助手
(作業協力者)	
串田 修	畿央大学 健康科学部健康栄養学科 講師

○座長（敬称略、五十音順）

