

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

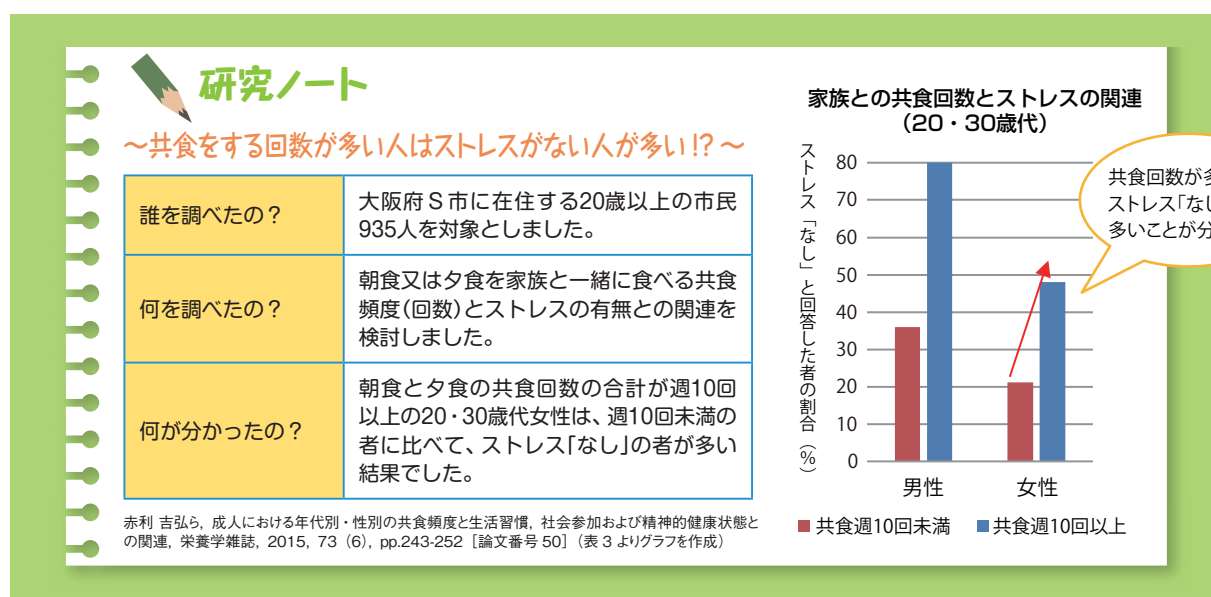
共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという
研究結果が複数報告されています。

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

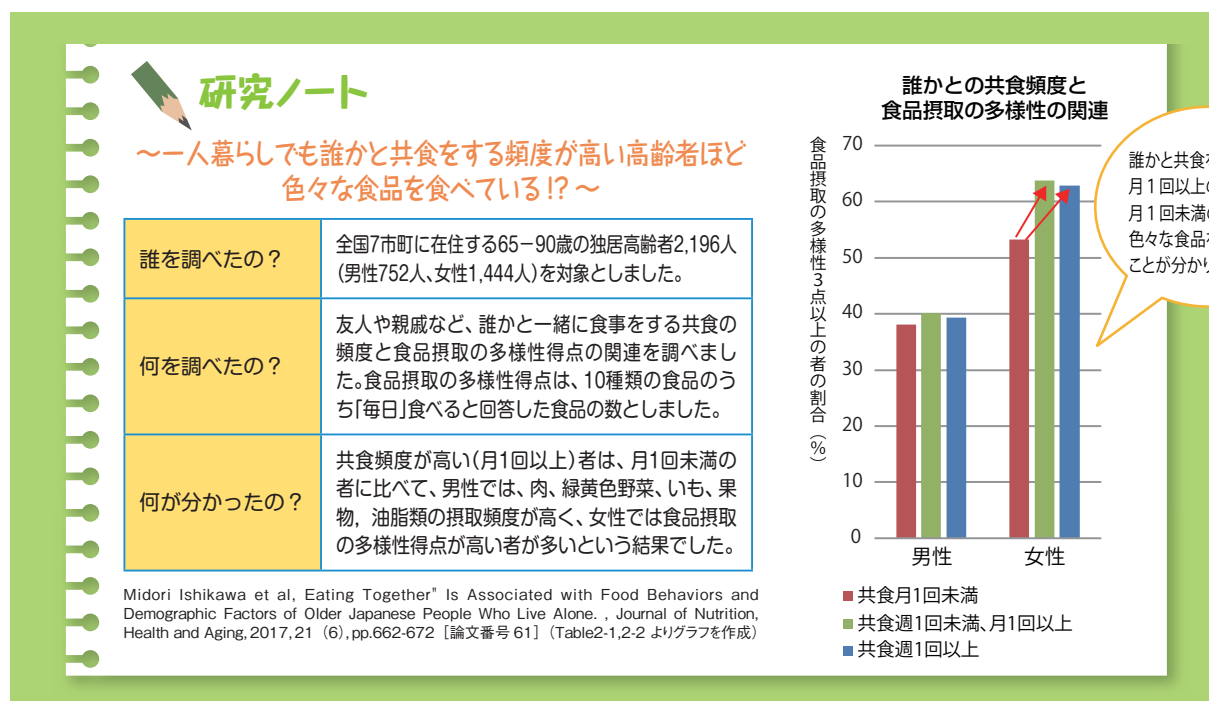
共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が
複数報告されています。

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。

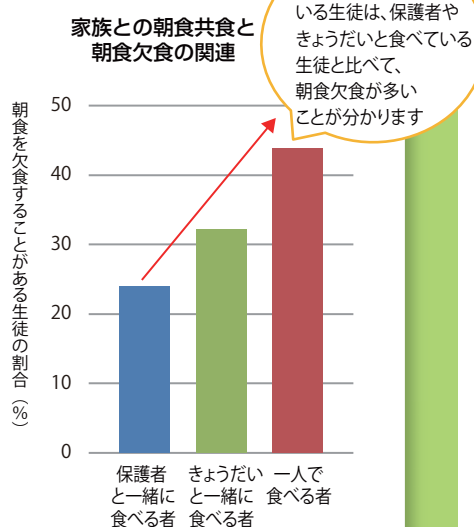


研究ノート

～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)



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。



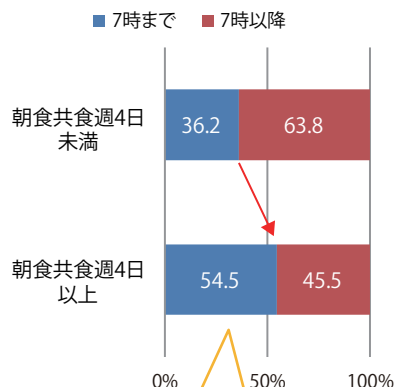
研究ノート

～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>