

# 主食・主菜・副菜に関するエビデンステーブル(研究結果の一覧)

| 番号 | 著者<br>(発行年)                          | 調査国・<br>地域   | 研究対象者<br>(年齢層・<br>調査対象数)                                                                | 調査方        |                      | 調査項目                                                                                                               |                                                                       | 結果                                                                                                                                                                                                          |                                                           | キーワード                                                             |
|----|--------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |              |                                                                                         | 研究デ<br>ザイン | 主食・主<br>菜・副菜把<br>握方法 | テーマに関連する<br>調査項目                                                                                                   | アウトカム指標<br>(利点、重要性に関す<br>る調査項目)                                       | 利点、重要性に関する<br>調査結果(関連)                                                                                                                                                                                      | 共変量の調整                                                    |                                                                   |
| 1  | Horikawa<br>Syo, et al<br>(2011)     | 全国           | 2008年「教育<br>ファーム推進事<br>業」参加者<br>15歳以上、<br>769人(男性292<br>人、女性464人)                       | 横断研<br>究   | 質問紙調<br>査            | 主食・主菜・副菜の揃った食<br>事<br>「毎食、主食、主菜、副菜の<br>そろった食事を食べるか」                                                                | 米飯摂取                                                                  | いずれの年齢階級においても、<br>主食・主菜・副菜の揃った食事を<br>毎食食べる人では米飯摂取<br>傾向が強かった(米飯摂取の調<br>整オッズ比、10-20歳代2.81<br>(1.33-5.97); 30-40歳代4.07<br>(1.93-8.61); 50歳以上2.14<br>(1.13-4.06))。                                             | BMI<br>性別<br>地域                                           | 主食・主<br>菜・副菜の<br>揃った食事<br>米飯摂取<br>15歳以上<br>の男女                    |
| 2  | 會退 友美<br>(2013)                      | 全国           | 2009年「食育の現<br>状と意識に関する<br>調査」データ二次<br>利用<br>20歳以上、<br>2,936人(男性<br>1,344人、女性<br>1,592人) | 横断研<br>究   | 個別面接<br>聴取           | 主食・主菜・副菜の揃った食<br>事回数<br>「主食・主菜・副菜を3つそろ<br>えて食べることが1日に2回<br>以上あるのは、週に何日あ<br>りますか」                                   | 食に関する主観的QO<br>L(SDQOL)                                                | 男女ともに、毎日、主食・主菜・<br>副菜の揃った食事がある人は、<br>毎日でない人に比べ主観的QO<br>Lが18点以上であるオッズが高<br>かった(調整オッズ比、男性1.84<br>(1.43-2.36); 女性1.61 (1.29-<br>2.02))。                                                                        | 年齢<br>就業の有無<br>婚姻状況<br>同居の有無<br>食事制限の有<br>無<br>年収<br>最終学歴 | 主食・主<br>菜・副菜の<br>揃った食事<br>QOL<br>食知識<br>成年男女                      |
| 3  | Koyama<br>Tatuya, et<br>al<br>(2014) | 石川県金<br>沢市近郊 | 自立高齢者<br>60歳以上、<br>76人(男性25人、<br>女性51人)                                                 | 横断研<br>究   | 2日間の食<br>事記録調<br>査   | 主食・主菜・副菜の揃った食<br>事回数<br>主食・主菜・副菜は食事/バラ<br>ンスガイドの定義に基づき定<br>義し、1食で各0.5SV以上摂<br>取している場合を主食・主<br>菜・副菜の揃った食事と定義<br>した。 | 栄養素摂取量<br>食品群別摂取量<br>食事摂取基準(2015<br>年版)の目標量、推奨<br>量、推定平均必要量<br>を下回る摂取 | 男女ともに、主食・主菜・副菜の<br>揃った食事回数の多い人ほど、<br>食塩摂取量が多かったが、女性<br>では、ビタミンC、食物繊維摂取<br>量が増加した。また、炭水化物<br>エネルギー比率が食事摂取基<br>準の目標量の範囲内の人の割<br>合が増加した。<br>女性では、主食・主菜・副菜の<br>揃った食事回数の多い人ほど、<br>穀類、特に米、および卵類、菓<br>子類の摂取量が多かった。 | 調整なし                                                      | 主食・主<br>菜・副菜の<br>揃った食事<br>栄養素等<br>摂取量<br>食品群別<br>摂取量<br>自立高齢<br>者 |

| 番号 | 著者<br>(発行年)                         | 調査国・<br>地域                      | 研究対象者<br>(年齢層・<br>調査対象数)                                     | 調査方<br>研究デ<br>ザイン | 主食・主<br>菜・副菜把<br>握方法 | 調査項目<br>テーマに関連する<br>調査項目                                                                                                                      | アウトカム指標<br>(利点、重要性に関す<br>る調査項目) | 結果<br>利点、重要性に関する<br>調査結果(関連)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 共変量の調整                           | キーワード                                                       |
|----|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 4  | Kakutani<br>Yuka, et al<br>(2015)   | 茨城県、<br>神奈川県、<br>東京都、奈良<br>県の大学 | 大学生<br>18-24歳、<br>664人(男性187<br>人、女性477人)                    | 横断研<br>究          | 質問紙調<br>査            | 主食・主菜・副菜の揃った食<br>事回数<br>「週に何回、主食・主菜・副<br>菜の揃った食事を1日に2回<br>以上摂っていますか。」                                                                         | 栄養素摂取量<br>食品群別摂取量               | 女性では、主食・主菜・副菜の<br>揃った食事の回数が多い人ほ<br>ど、野菜類、きのこ類、海藻類、<br>果実類、豆類、魚介類、肉類、<br>卵類の摂取量が多く、菓子類の<br>摂取量が少なかった。<br>男性では、主食・主菜・副菜の<br>揃った食事の回数が多い人ほ<br>ど、野菜類、きのこ類、海藻類、<br>豆類、芋類、魚介類、卵類、乳<br>類の摂取量が多く、穀類の摂取<br>量が少なかった。<br>男女ともに、主食・主菜・副菜の<br>揃った食事の回数が多い人ほ<br>ど、たんぱく質、不飽和脂肪酸、<br>食物繊維、各種ビタミン、ミネラ<br>ルの摂取量が多く、炭水化物の<br>摂取量が少なかった。 | 年齢<br>BMI<br>一人暮らし<br>教育歴<br>大学生 | 主食・主<br>菜・副菜の<br>揃った食事<br>栄養素等<br>摂取量<br>食品群別<br>摂取量<br>大学生 |
| 5  | Misawa<br>Akemi, et<br>al<br>(2015) | 北陸地方                            | バス運転業務従<br>事者<br>平均年齢45.8歳<br>男性、40名<br>(健康状態との関<br>連検討は32人) | 横断研<br>究          | 構造化イ<br>ンタビュー        | 主食・主菜・副菜の揃った食<br>事<br>食事の摂取内容の記録(テ<br>キストデータ)をテキストマイ<br>ニング手法により分析し、主<br>食・主菜・副菜を食事バラン<br>スガイドの定義で1SV以上<br>の摂取量である場合、それ<br>ぞれの出現があると判定し<br>た。 | 身体測定値、血液検<br>査値                 | 朝食、昼食における、主食・主<br>菜・副菜の揃った食事がある群<br>とない群で、いずれの身体測定<br>値及び血液検査値に統計学的<br>有意な差は認められなかった。<br>夕食における主食・主菜・副菜<br>の揃った食事がある群では、な<br>い群に比べ、拡張期血圧平均<br>値が統計学的有意に低かった<br>(85.1mmHg vs 94.3 mmHg,<br>P=0.047)。                                                                                                                  | 年齢<br>BMI                        | 主食・主<br>菜・副菜の<br>揃った食事<br>身体測定<br>血液検査<br>血圧<br>成年男性        |

| 番号 | 著者<br>(発行年)                           | 調査国・<br>地域 | 研究対象者<br>(年齢層・<br>調査対象数)                                     | 調査方<br>研究デ<br>ザイン | 主食・主<br>菜・副菜把<br>握方法 | 調査項目<br>テーマに関連する<br>調査項目                                                                                                                                                                                                     | アウトカム指標<br>(利点、重要性に関す<br>る調査項目)                                     | 結果<br>利点、重要性に関する<br>調査結果(関連)                                                                                                                                                                                                                                        | 共変量の調整                                            | キーワード                                               |
|----|---------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 6  | Koyama<br>Tatsuya,<br>et al<br>(2016) | 富山県        | INTERMAP Study<br>参加者<br>40-59歳、<br>299人(男性149<br>人、女性150人)  | 横断研<br>究          | 4回の24時<br>間思い出<br>し  | 主食・主菜・副菜の揃った食<br>事回数<br>主食・主菜・副菜は食事バラ<br>ンスガイドの定義に基づき定<br>義し、1食で各1SV以上摂取<br>している場合を主食・主菜・<br>副菜の揃った食事と定義し<br>た。                                                                                                              | 栄養素摂取量<br>食事摂取基準(2015<br>年版)の目標量、推奨<br>量、推定平均必要量<br>を下回る摂取のオッズ<br>比 | 主食・主菜・副菜の揃った食事<br>回数の多い人ほど、エネル<br>ギー、たんぱく質エネルギー比、<br>ナトリウム、カリウム、カルシウ<br>ム、鉄、チアミン、リボフラビン、<br>ビタミンCの摂取量が多かった<br>( $P<0.05$ )。<br>主食・主菜・副菜の揃った食事<br>回数が1回未満の人は、1.75-3<br>回の人に比べ、カリウム、カルシ<br>ウム、ビタミンA、ビタミンCの推<br>奨量及び推定平均必要量を満<br>たさないオッズが3.0~5.4倍で<br>あった( $P<0.05$ )。 | 性別<br>年齢                                          | 主食・主<br>菜・副菜の<br>揃った食事<br>栄養素等<br>摂取量<br>食事摂取<br>基準 |
| 7  | Kimura<br>Hideki, et<br>al<br>(2017)  | 新潟県新<br>潟市 | 新潟市高齢者コ<br>ホートスタディ参<br>加者<br>75歳、<br>338人(男性179<br>人、女性159人) | 横断研<br>究          | BDHQ                 | 健康な食事パターン(主食・<br>主菜・副菜の揃った食事)<br>「日本人の長寿を支える「健<br>康な食事」」を参考に、健康<br>な食事パターンを定義した。<br>①主食:(穀類+イモ類+菓<br>子)由来の炭水化物合計<br>120g/日以上<br>かつ②主菜:(魚介類+肉類+<br>卵類+豆類)由来のたんぱく<br>質30g/日以上<br>かつ③副菜:緑黄色野菜+そ<br>他の野菜+きのこ類+海藻<br>類の重量300g/日以上 | 現在歯数20本以上                                                           | 現在歯数を20本以上有する群<br>は、20本未満の群に比べ、主<br>食・主菜・副菜の揃った食事の<br>オッズ比が1.66(95%信頼区間:<br>1.05-2.61)であった。                                                                                                                                                                         | 性別<br>喫煙<br>世帯収入<br>BMI<br>アルブミン<br>ヘモグロビン<br>A1c | 主食・主<br>菜・副菜の<br>揃った食事<br>高齢者<br>歯                  |