

(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。

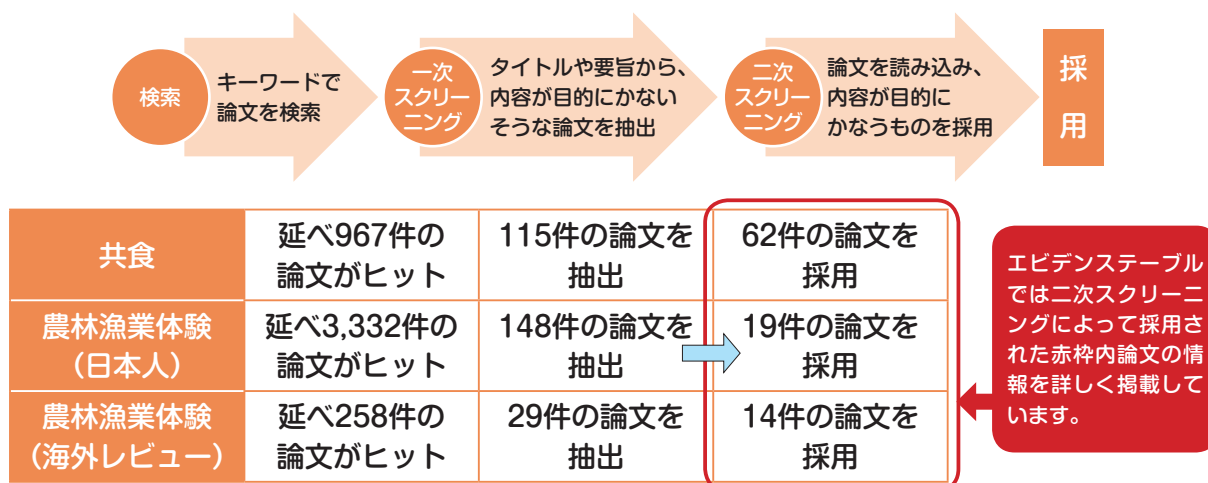
■多くの論文の中から、内容が目的に合致するものを選び、条件に当てはまった全ての論文について、エビデンステーブルとして整理して、情報を公開しています。最終的に採用した論文には、関連があることが示された研究だけでなく、関連があるかどうか示されなかった研究や関連がないと示された研究も含まれています。

■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

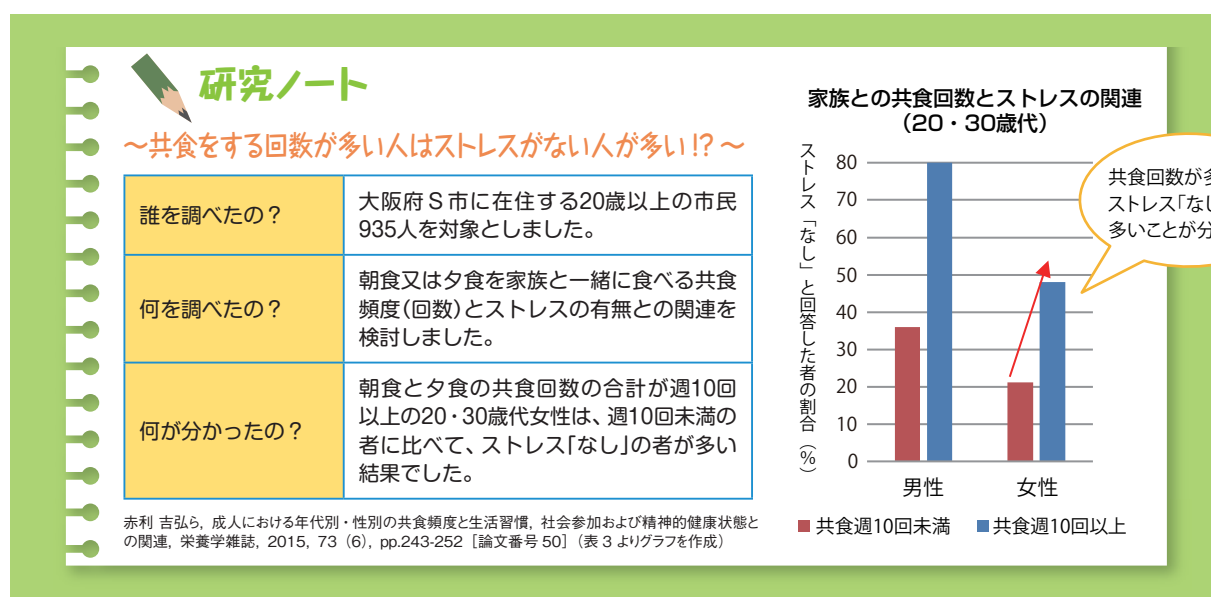
共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという
研究結果が複数報告されています。

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

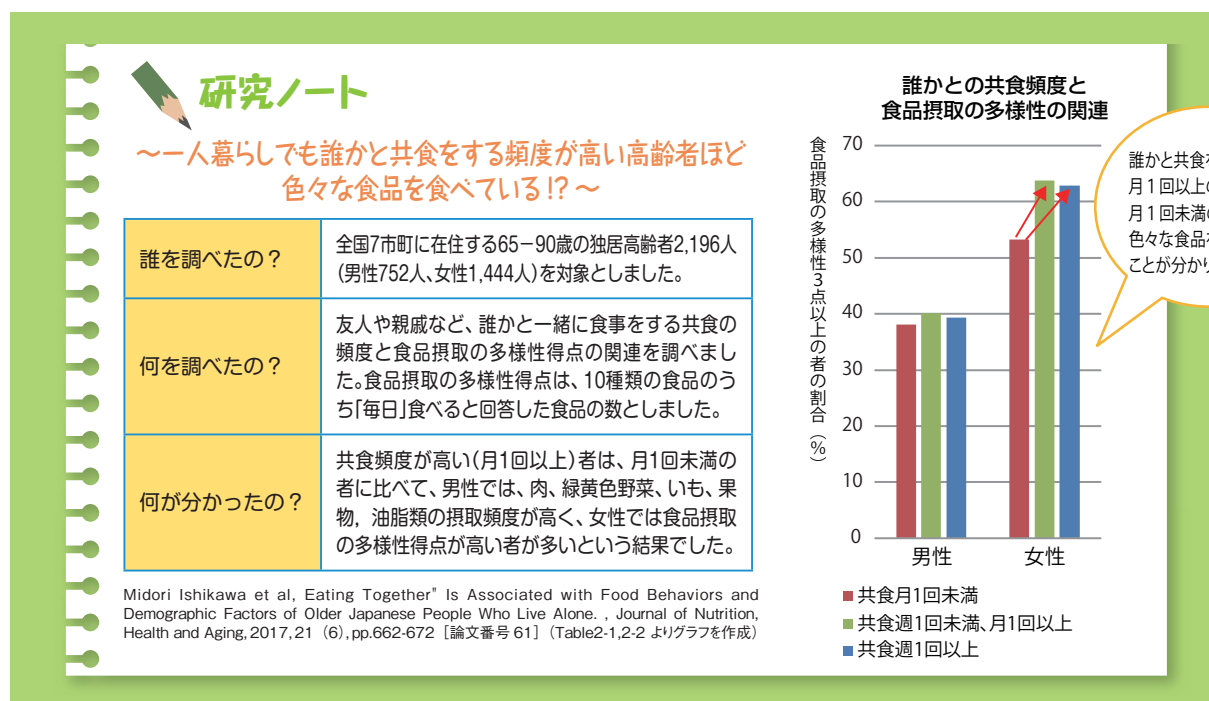
共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が
複数報告されています。

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>

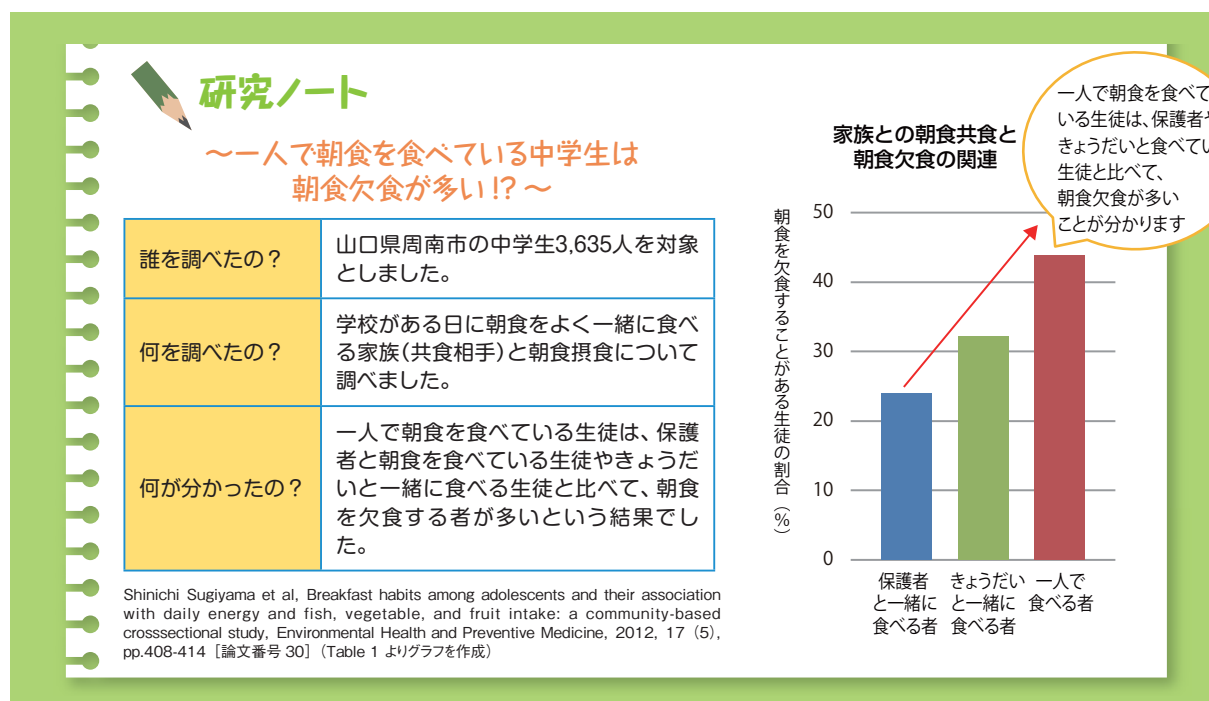
共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています

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。



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。



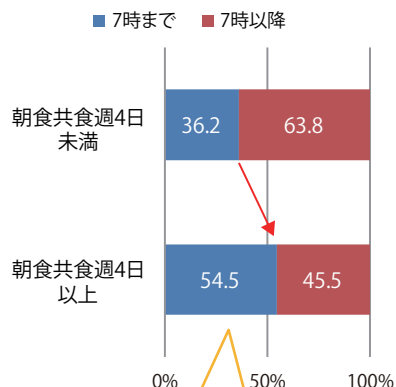
研究ノート

～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>