

# 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<sup>1</sup>。

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<sup>2</sup>。

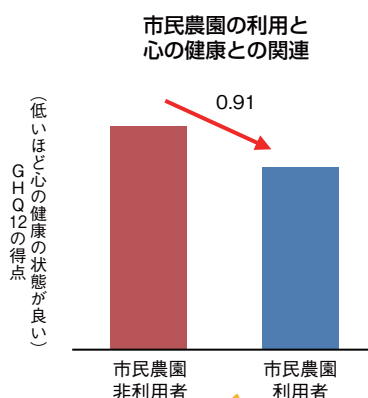


### 研究ノート

～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

<sup>1</sup> 論文番号(農林漁業体験): 9、11

<sup>2</sup> 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<sup>1</sup>

☆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<sup>2</sup>

☆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<sup>3</sup>

☆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<sup>4</sup>

☆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<sup>5</sup>

☆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<sup>6</sup>

☆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。



<sup>1</sup> 論文番号(農林漁業体験\_\_海外): 2、8、9、10、12、14

<sup>2</sup> 論文番号(農林漁業体験\_\_海外): 7、8、9、10、12、14

<sup>3</sup> 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

<sup>4</sup> 論文番号(農林漁業体験\_\_海外): 1、3、6、7、8

<sup>5</sup> 論文番号(農林漁業体験\_\_海外): 1、6、7、11

<sup>6</sup> 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<br>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）

