

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}。



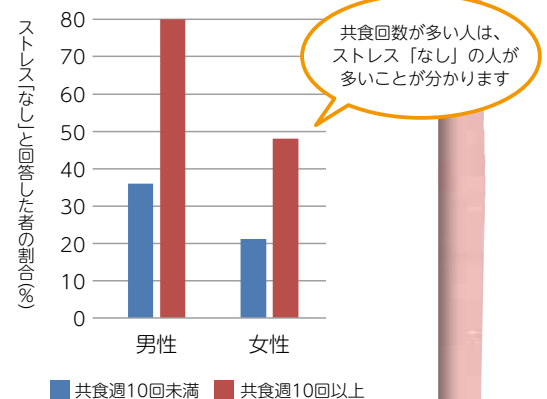
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?～

誰を調べたの？	大阪府S市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの？	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20・30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,栄養学雑誌,2015,73(6),p.243-252[論文番号50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連
(20・30歳代)



*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}。

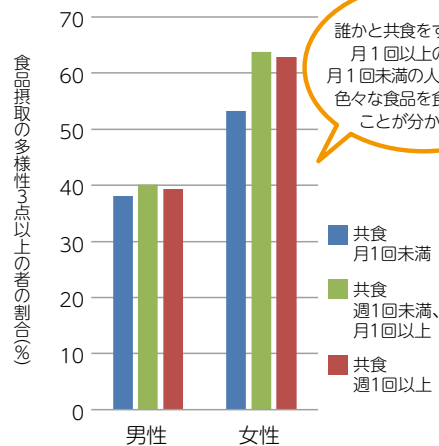
研究ノート

～一人暮らしでも誰かと共食をする頻度が高い高齢者ほど
色々な食品を食べている!?～

誰を調べたの？	全国7市町に在住する65-90歳の独居高齢者2,196人(男性752人、女性1,444人)を対象としました。
何を調べたの？	友人や親戚など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度と食品摂取の多様性得点の関連を調べました。食品摂取の多様性得点は、10種類の食品のうち「毎日」食べると回答した食品の数としました。
何が分かったの？	共食頻度が高い(月1回以上)者は、月1回未満の者に比べて、男性では、肉、緑黄色野菜、いも、果物、油脂類の摂取頻度が高く、女性では食品摂取の多様性得点が高い者が多いという結果でした。

Midori Ishikawa et al, Eating Together[®] Is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese People Who Live Alone., Journal of Nutrition, Health and Aging, 2017, 21 (6), p.662-672 [論文番号61] (Table 2-1, 2-2 よりグラフを作成)

誰かとの共食頻度と
食品摂取の多様性の関連



※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}。



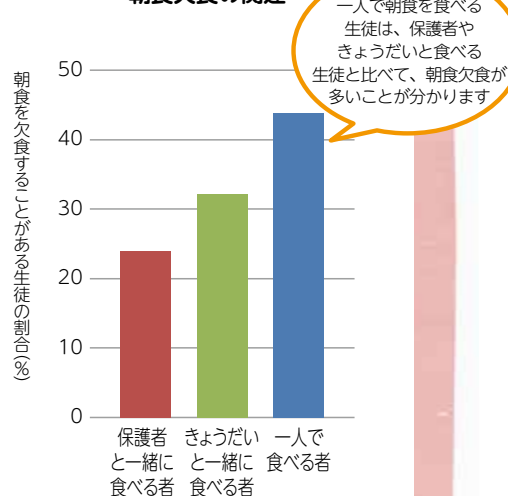
研究ノート

～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？	一人で朝食を食べる生徒は、保護者と朝食を食べ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 cross-sectional study. Environmental Health and Preventive Medicine, 2012, 17(5), p.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



※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}。



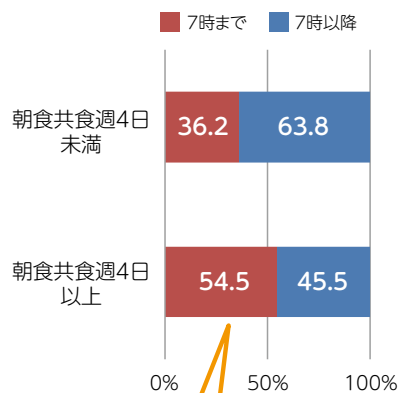
研究ノート

～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), p.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時までに起きています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>