

朝食に関するエビデンステーブル(研究結果の一覧)

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
1	菊池 真帆,ら (2014)	日本	管理栄養士養成課程大学、栄養士養成課程短期大学の女子学生、142人	横断研究	質問紙調査 2日間の食事記録調査(秤量法)	朝食欠食回数 (食事記録より把握)	体格指数(BMI) 栄養素等摂取量 食品群別摂取量 食事バランスガイド摂取点数(SV数)	・朝食欠食の有無とBMIに統計的有意差は認められなかった(p値の記載はなし)。 ・朝食欠食群と喫食群の食事区分別総エネルギー摂取量は、朝食のみ有意に欠食群が少なかったが(p<0.05)、昼・夕・間食では統計的有意差は認められなかった(p値の記載はなし)。 ・朝食欠食群の方が、喫食群と比べて有意に摂取量が少なかった栄養素は、たんぱく質、炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、食塩であった(p<0.05)。 ・朝食欠食群の方が、喫食群と比べて有意に摂取量が少なかった食品群は、穀類、野菜類全体、その他の野菜類、肉類、卵類であった(p<0.05)。 ・朝食欠食群の方が、喫食群と比べて有意に食事バランスガイド摂取量が少なかった料理区分は、主食、副菜、主菜であった(p<0.05)。	調整なし	朝食欠食 食物摂取状況 食事バランスガイド 女子大学生
2	駒田 亜衣,ら (2017)	三重県	特定健診受診者、1,505人(男性777人、女性728人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を抜くことが週に3回以上あるか」	腹囲 体格指数(BMI) 真肥満(腹囲異常、BMI異常) 隠れ肥満(腹囲異常かつBMI正常) 見かけ肥満(腹囲正常かつBMI異常)	・女性で、朝食欠食をしている者に比べて、朝食欠食をしていない者における、隠れ肥満となるオッズ比が0.074(0.015-0.372、p=0.002)、見かけ肥満0.182(0.042-0.795、(p=0.024)、真肥満0.079(0.025-0.246、p<0.001)であった。男性では統計的有意差は認められなかった(隠れ肥満p=0.065、真肥満p=0.436)。	年齢	特定健診受診者 腹囲 BMI 隠れ肥満 朝食欠食
3	安部 聡子,ら (2016)	日本	特定健診受診者20-69歳女性、4,378人	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を週に3回以上抜くことがあるか」	体格指数(BMI) 腹囲 収縮期血圧(SBP) 拡張期血圧(DBP) 空腹時血糖(FPG) 中性脂肪(TG) 高比重リポ蛋白(HDL)コレステロール 低比重リポ蛋白(LDL)コレステロール	・2項ロジスティック回帰分析の結果、朝食欠食のメタボリックシンドローム関連要因として、最終モデルとなったのは、腹囲(オッズ比1.254(1.042-1.510、p=0.017))、TG(オッズ比1.475(1.087-2.000、p=0.012))、FPG(オッズ比1.409(1.108-1.793、p=0.005))、LDLコレステロール(オッズ比1.344(1.110-1.628、p=0.002))であった。	年齢 腹囲 SBP TG FPG LDLコレステロール	朝食欠食 メタボリックシンドローム 特定健診受診者
4	Uchida Takeshi, et al (2016)	島根県	農村部に住む、中学1年生、504人(男女ともに252人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べている」「3-4回/週」「1-2回/週」「食べない」	起床時の気分	・朝食摂取頻度が少ない者の方が、多い者と比べて、起床時の気分が不良の者が多かった(男女ともp=0.03)。	調整なし	朝食摂取 起床時の気分 中学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
5	Michishita Ryoma, et al (2016)	福岡県	当該施設で定期検診を受診した中高生男性、445人	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を抜くことが週に3回以上あるか」	慢性腎臓病(CKD)罹患(推定糸球体濾過量(eGFR) <60ml/min/1.73m ² または蛋白尿陽性)	・朝食欠食頻度とCKD罹患に統計的有意差は認められなかった。オッズ比0.64(0.18-2.33, p=0.501)。	年齢 体格指数(BMI) 喫煙習慣 飲酒習慣 中性脂肪(TG) 糖化ヘモグロビン(HbA1c) 拡張期血圧 収縮期血圧	朝食欠食 CKD 中高年男性
6	Suzuki Seitaro, et al (2016)	日本	30-69歳男性(運転手592人、ホワイトカラー328人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取回数 「毎日食べる」 「毎日でない」	残存歯数	・運転手では、朝食を毎日食べている者に比べ毎日食べていない者において、残存歯数が20本未満であり、オッズ比が2.23(1.416-3.513, p<0.001)であった。 ・ホワイトカラーでは、朝食摂取と残存歯数に統計的有意差は認められなかった(オッズ比0.93(0.391-2.228, p=0.877))。	年齢 世帯収入 就労時間 勤務体制 雇用形態 夜勤	朝食欠食 残存歯数 運転手 ホワイトカラー
7	Michishita Ryoma, et al (2016)	福岡県	中高年男性、252人	前向きコホート研究 追跡期間5年	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を抜くことが週に3回以上あるか」	7つの健康生活習慣行動の該当数(適度な運動習慣、身体活動、歩行速度、食べる速さ、遅い夕食、夜食、朝食欠食) 慢性腎臓病(CKD)罹患(推定糸球体濾過量(eGFR) <60ml/min/1.73m ² または蛋白尿陽性) 総合評価得点	・朝食欠食回数が少ない者の方が、健康生活習慣行動の該当数が多い者が多かった(p=0.0013) ・健康生活習慣行動の該当数が多い者ほど、CKD発症リスクが減少したが(p<0.05)、朝食欠食単独では、統計的有意差は認められなかった(p=0.419)。	年齢 BMI 喫煙習慣 飲酒習慣 eGFR 糖化ヘモグロビン(HbA1c) 拡張期血圧 収縮期血圧 (ベースライン時)	朝食欠食 健康習慣 CKD 追跡研究 中高年男性
8	牛島一成, ら (2016)	佐賀県	中学1-3年生、175人(男子96人、女子79人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ときどき食べない」「毎日食べない」	体力指標(新体力テスト) 学力調査9科目(期末試験(国語、社会、数学、理科、英語、音楽、美術、保健体育、技術・家庭)合計点) ストレス指標(SCL質問紙)合計点	・朝食摂取と体力指標に統計的有意差は認められなかった(n.s.のみ記載)。 ・朝食を毎日食べる者の方が毎日食べない者よりも学力指標が有意に高かった(p<0.05)。 ・朝食を毎日食べる者の方が時々食べない者よりもストレス指標が有意に低かった(p<0.05)。 ・朝食有り群の方が無し群と比べて、学力指標が高い群の者が多かった(p<0.05)。 ・朝食有り群は無し群と比べて学力指標のオッズ比が5.305(1.65-17.03, p<0.05)と高かった。	学年 性	朝食摂取 体力 学力 ストレス 中学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
9	篠原 春 佳, ら (2016)	日本	運動部に所属 する高校2-3年 生, 1,692人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べた」「週4-6日 食べた」「週1-3日食べ た」「全く食べなかった」	体格指数(BMI) 食行動(間食摂取状況、 食事摂取状況) 食事構成 食意識	・男女ともに、毎日朝食を食べる朝食摂取群で、標準BMIの者の割合が多かった(男子 $p<0.001$ 、女子 $p=0.029$)。 ・男女ともに、朝食摂取群で、昼食、夕食を毎日食べている者が多かった(男子 $p<0.001$ 、女子 $p<0.001$)。前日の昼食、夕食の食事構成では、男子の昼食、夕食、女子の夕食において、朝食摂取群で副菜ありの者が多く、欠食している者が少なかった($p<0.001$ 、女子 $p<0.001$)。間食摂取回数とは統計的な有意差は認められなかった。(男子 $p=0.622$ 、女子 $p=0.734$)。 ・男子では、朝食摂取群で、食生活を大切に思う者、食生活で気をつけていることが多かった($p<0.001$)。女子では統計的有意差は認められなかった($p=0.293$ 、 0.080)。	調整なし	朝食摂取 BMI 食行動 食事構成 食意識 運動部 高校生
10	赤利 吉 弘, ら (2016)	大阪府	小学校4-6年 生, 2,170人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「1週間のうち 食べるが多い」「1週間のうち 食べないことの方が 多い」「ほとんど食べ ない」	間食頻度	・女子では、朝食を毎日食べる者は、毎日食べない者と比べて、間食頻度が「2回未満/日」であるオッズ比が1.87(1.26-2.79, $p<0.01$)と有意に高かった。男子では統計的有意差は認められなかった(p 値記載なし)。	学年 在籍校	朝食摂取 間食摂取 小学生
11	原 ひろ み, ら (2015)	広島県	中学生、高校生 1-2年生, 3,170 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「よく食べる」「あまり食べ ない」	睡眠問題(6項目) 不定愁訴(6項目)	・朝食をよく食べる者の方が睡眠問題の出現割合が少なかった($p<0.001$)。 ・朝食をあまりとらない群で睡眠問題得点が有意に高く、睡眠問題の頻度が高かった(非標準化回帰係数 $B=0.76(0.36-1.16)$ 、 $p<0.001$)。 ・朝食をあまりとらない群で不定愁訴得点が有意に高く、不定愁訴の頻度が高かった($B=0.66(0.25-1.07)$ 、 $p<0.01$)。	性別 学年 就寝時刻 メンタルヘルス ネット依存傾向 睡眠問題	朝食摂取 睡眠問題 不定愁訴 中学生 高校生
12	Uemura Mayu, et al (2015)	愛知県	2002-2011年職 域コホート研究 参加者35-66 歳, 4,631人(男 性3,600人、女性 1,031人)	前向きコ ホート研究 追跡期間 8、9年	質問紙調査	朝食摂取 「毎日」「ほぼ毎日」「週に 3-5日」「週に1-2日」「食べ ない」	2型糖尿病発症	・2型糖尿病発症について、朝食を毎日食べる者を、ほぼ毎日食べる者と、週3-5日の者と、週1-2日の者と食べない者と比較したときのハザード比は、1.06(0.73-1.53)、2.07(1.20-3.56)、1.37(0.82-2.29)、2.12(1.19-3.76)であった。 ・朝食摂取の有無を2群にし、毎日またはほぼ毎日食べていると回答した朝食摂取群と比較した朝食欠食群のハザード比は1.73(1.24-2.42)であった。	年齢、性、総エネルギー摂取量、喫煙習慣、アルコール量、余暇の身体活動、勤務日の身体活動、家族の糖尿病罹患歴、食べる速さ、ストレス、睡眠時間、仕事のスケジュール、満腹まで食べるか、野菜・果物摂取量、魚摂取量、雑穀類、コーヒー、砂糖、清涼飲料水、スナックの摂取頻度、BMI、空腹時血糖(ベースライン時)	朝食摂取 2型糖尿病 勤労者 前向きコホート 研究

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
13	石塚 理香, ら (2015)	日本	小学4-6年生、 238人(うち男子 88人)、中学生、 279人(うち男子 129人)、高校 生、394人(うち 男子216人)	横断研究	質問紙調査	1週間の朝食摂取回数	健康関連QOL (KIDSCREEN-52日本語 版) (①身体的幸福感、②心 理的幸福感、③気分と情 緒、④自己知覚、⑤自律 性、⑥親子関係と家庭生 活、⑦経済状況、⑧社会 的支えと仲間、⑨学校、 ⑩社会の受け入れ、計 10領域52項目)	・小学生では、朝食欠食ありと有意な関連がみられたのは、①身体的幸福感2.78(1.13-6.85)、③気分と情緒2.49(1.04-5.95)、⑤自律性2.51(1.11-5.70)、⑥親子関係と家庭生活2.67(1.21-5.92)、⑨学校2.92(1.32-6.47)の5領域であった。 ・中高生において、朝食なしと比べて、ありの者のQOL得点が高くなるオッズ比は、それぞれ⑨学校1.99(1.05-3.76)、⑩社会の受け入れ(いじめなど)2.19(1.20-4.00)であった。	性 年齢	朝食摂取 健康関連QOL 小学生 中学生
14	Minematsu Kazuo, et al (2015)	長崎県	小学生9-12歳、 302人(男子131 人、女子171人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「毎日食 べない」	肥満(小児肥満症判定基 準)	・朝食摂取と小児肥満の有無に、統計的有意差は認められなかった。オッズ比0.44(0.10-2.05、 $p=0.298$)。	調整オッズ比と記載 があるが、共変量の 具体的記載なし	朝食摂取 小児肥満 小学生
15	長野 真弓, ら (2015)	地方都市 郊外	公立小学校4-6 年生、130人(男 子64人、女子66 人)	横断研究	保護者による 質問紙調査	1週間の朝食摂取回数	出欠日数(学校から提 供。欠席日数が6-29日 の者を多日数欠席群とし た)	・多日数欠席群では、1週間あたりの朝食回数の平均が6.1±1.8回に対し、多日数欠席なし群では6.8±1.0回であり、朝食回数が多かった($p=0.015$)。	調整なし	朝食摂取 出欠日数 小学生
16	川崎 ゆり か, ら (2015)	日本	製造業者在籍 社員、1,258人 (ブルーカラー 674名、ホワイト カラー584名)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「週3回以上抜く」「それ以 外」	抑うつ(うつ病(抑うつ状 態)自己評価尺度(CES- Dスケール)日本語版20 項目)	・ブルーカラーでは、抑うつ症状がある者の方が、ない者よりも朝食を週3回以上抜く者が多かった($p<0.001$)。ホワイトカラーでは、朝食欠食と抑うつ症状に統計的有意差は認められなかった($p=0.181$)。 ・ブルーカラーでは、朝食を週3回以上抜く者はそうでない者と比べて、抑うつ症状ありとなるオッズ比が3.10(1.42-6.76、 $p=0.004$)であった。ホワイトカラーでは統計的有意差は認められなかった0.86(0.36-2.06、 $p=0.738$)。	年齢	朝食摂取 抑うつ症状 睡眠状況 ホワイトカラー ブルーカラー
17	Yaginuma Shiho, et al (2015)	長野県長 野市	3-6歳の保育園 児、289人(3歳 児クラス102人、 4歳児クラス98 人、5歳児クラス 89人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」 「週2-3日食べない」 「週4-5日食べない」 「ほとんど食べない」	朝食摂取量 就寝時間 起床時間 睡眠時間	・朝食を毎日食べる者の方が、毎日食べない者と比べて、朝食を十分な量食べている者が多かった($p<0.001$)。 ・朝食を毎日食べる者の方が、起床時刻が早かった($p=0.025$)。 ・朝食を毎日食べる者の方が、就寝時刻が早かった($p=0.0054$)。 ・朝食摂取の有無と睡眠時間には統計的に有意差は認められなかった($p=0.21$)	調整なし	朝食摂取 朝食摂取量 就寝時間 起床時間 睡眠時間 保育園児

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
18	伊藤 由 紀, ら (2015)	新潟県	小学3年生-高 校3年生、7,395 人(小学校:男 子1,482人、女子 1,505人、中学 校:男子910人、 女子830人、高 校:男子1,280 人、女子1,388 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取頻度 「毎日食べる」「食べない」	体格(測定値より肥満度 を算出)	・小学生男子では、朝食を毎日食べる者の割合が肥満 度が高くなるにつれて低くなる傾向がみられ、有意で あった($p=0.003$)。女兒にも同様の傾向があったが統計 的有意差は認められなかった($p=0.092$)。 ・中学・高校生では、朝食摂取状況と体格に統計的有意 差は認められなかった(中学生:男子 $p=0.711$ 、女子 $p=0.903$ 、高校生:男子 $p=0.917$ 、女子 $p=0.367$)。	調整なし	朝食摂取 肥満度 小学生
19	Ojima Miki, et al (2015)	日本	勤労中年男性 42-46歳、4,716 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取頻度 「毎日食べる」「食べない」	う歯の有無	・朝食を毎日食べるの方が、朝食を毎日食べない者 よりう歯がある者の割合が少なかった($p<0.01$)。	調整なし	朝食摂取 う歯 勤労男性
20	Watanabe Yokoi, et al (2014)	愛媛県東 温市	健診受診者30- 79歳、766人(男 性286人、女性 480人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食の有無(選択肢 の表示なし)	腹囲 体格指数(BMI) 食習慣 血液検査値(収縮期血 圧、拡張期血圧、血清脂 質、空腹時血糖、糖化ヘ モグロビン(HbA1c))、75 g経口糖負荷試験(OGT T)2時間値	・朝食を欠食しない者と比べて朝食を欠食する者は拡張 期血圧($p=0.030$)、空腹時血糖($p<0.001$)、OGTT2時間 値($p=0.041$)、中性脂肪($p=0.042$)の検査値が高かつ た。 ・朝食欠食がある者では、朝食欠食がない者と比べて、 夜遅くに間食をする者が多く($p=0.014$)、20時以降に夕 食を食べる者が多かった($p=0.021$)。 ・多変量線形回帰分析の結果、朝食欠食と関連がみら れたのは、腹囲($\beta=5.271$ 、 $p=0.006$)とBMI($\beta=1.440$ 、 $p=0.044$)であった。	性 年齢 エネルギー摂取量 間食 夜遅い間食 21時以降の夕食	朝食欠食 腹囲 BMI 収縮期血圧 拡張期血圧 血清脂質 空腹時血糖 HbA1c 75g経口糖負 荷試験(OGT T)2時間値 食習慣 健診受診者
21	Katagiri Ryoko, et al (2014)	日本	34-65歳女性労 働者、3,129人	横断研究	質問紙調査 食事調査(自記 式食事歴法質 問票:DHQ)	朝食欠食 「欠食しない」「週に1-2回 欠食する」「週に3回以上 欠食する」	睡眠の質(ピッツバーグ 睡眠質問票PSQI、日本 語版)	・朝食を欠食しない者では、週1-2回欠食する者、週3回 以上欠食する者と比べて、PSQI総合得点が低く、睡眠 の質が良好である者が多かった($p<0.0001$)。 ・朝食を欠食する者では、朝食を欠食しない者と比べ て、睡眠の質が不良であるオッズ比は、1.59(1.30-1.96、 $p<0.0001$)であった。	年齢 体格指数(BMI) 身体活動 うつスコア 雇用状況 飲酒量 喫煙状況	朝食欠食 睡眠の質 女性労働者
22	Sanada Hironobu, et al (2014)	福島県	成人男性、442 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食を毎日食べるか」	内臓脂肪(生体電気イン ピーダンス法:BIAによる 測定)	・朝食を毎日食べるの方が、毎日食べない者と比べ て、内臓脂肪量が少ない傾向であったが統計的有意差 は認められなかった($p=0.09$)。	調整なし	朝食摂取 内臓脂肪 成人男性

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
23	中井 あゆ み,ら (2015)	首都圏	首都圏大学に 通う女子大学 生、577人	横断研究	質問紙調査 1日の食事記録 調査 24時間思い出 し法 食物摂取頻度 調査(熊谷らの 食品摂取多様 性スコア)	1週間あたりの平均朝食 摂取回数「欠食なし」「欠 食週3日以内」「欠食週4 日以上」に分類	生活リズム得点(MEスコ ア) 朝型・夜型生活 食意識・知識・態度 食物摂取状況 食品摂取多様性スコア 得点	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食なし群で、起床、就寝、朝食時刻が決まっている者が有意に多かった(起床$p<0.001$、就寝$p=0.010$、朝食$p<0.001$)。 ・朝食の欠食頻度が多い群ほど、起床、就寝、朝食時刻が、遅かった(すべて$p<0.001$)。 ・朝食欠食群で生活リズム得点が低く($p<0.001$)、夜型生活者が多かった($p<0.001$)。 ・朝食の欠食頻度が多い群ほど、食事を共にする人がいる人が少なく($p=0.005$)、食事に十分な時間がある人が少なかった($p=0.029$)。また、自分にとっての食事の適量を把握している者が有意に少なく($p=0.005$)、現在の食生活をよいと思っている者が少なかった($p<0.001$)。 ・肉類を除く食品群別摂取得点は、朝食欠食頻度とともに有意に減少した(いも類$p=0.001$、牛乳$p=0.002$、それ以外は$p<0.001$)。 ・朝食欠食頻度が多い群ほど、食品摂取多様性スコア得点が低かった($p<0.001$)。 ・朝食欠食頻度が多い群ほど、1日合計のエネルギー摂取量が少なかった($p=0.001$)。昼食($p=0.379$)、夕食($p=0.745$)、間食($p=0.295$)のエネルギー摂取量には統計的有意差は認められなかった。 ・栄養素摂取状況では、朝食欠食頻度が多い群ほど、エネルギー摂取量($p=0.001$)、たんぱく質($p<0.001$)、脂質($p=0.004$)、炭水化物($p=0.016$)の摂取量が少なかった。エネルギー比率では、朝食欠食頻度が多い群ほどタンパク質由来のエネルギー比率が低く($p=0.016$)、炭水化物由来のエネルギー比率が高かった($p=0.0043$)。 	調整なし	朝食欠食 生活リズム 食意識 食物摂取状況

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
24	丸山 広 達,ら (2015)	秋田県井 川町、大 阪府八尾 市南高安 地区	循環器健診受 診者30-69歳、 3,814人(男性 1,283人、女性 2,531人)	横断研究	質問紙調査 食物摂取頻度 調査(簡易型食 事歴法質問票: BDHQ)	朝食欠食頻度 「朝食を抜くことがよくある か」はいい/いいえ	栄養素等摂取状況 食品群別摂取状況 BMI 血圧 HbA1c LDLコレステロール HDLコレステロール	・男性では、朝食欠食者でエネルギー(男性 $p=0.03$)、カリウム($p<0.01$)、カルシウム($p<0.01$)、総食物繊維($p<0.01$)の摂取量が有意に少なく、ナトリウム($p=0.05$)の摂取量が多かった。女性では、朝食欠食者でエネルギー($p<0.01$)、総たんぱく質($p<0.01$)、総脂質($p<0.01$)、カリウム($p<0.01$)、カルシウム($p<0.01$)、総食物繊維($p<0.01$)、飽和脂肪酸($p<0.01$)、一価不飽和脂肪酸($p<0.01$)、多価不飽和脂肪酸($p<0.01$)の摂取量が少なかった。(1) ・朝食欠食者で、男女ともに野菜(男性 $p=0.01$ 、女性 $p<0.01$)、果物(男女とも $p<0.01$)、女性で乳類(女性 $p=0.01$)の摂取量が少なかった。(2) ・男性では、朝食欠食と血清脂質危険因子との関連はみられなかった。(3)女性では、朝食欠食の方が、欠食がない者と比べて、LDLコレステロール($p<0.01$)が高かった。(4) ・男女ともに、朝食欠食とBMI(男性 $p=0.75$ 、女性 $=0.24$)、最大血圧(男性 $p=0.06$ 、女性 $p=0.89$)、最小血圧(男性 $p=0.41$ 、女性 $p=0.81$)、HbA1c(男性 $p=0.06$ 、女性 $p=0.47$)は差がみられなかった。	年齢(a) 喫煙(b) 飲酒(b) 運動習慣(b) 朝食(c) おなかいっぱい食べる(c) 高血圧治療中(d) 糖尿病治療中(e) 脂質異常症治療中(f) 体格指数(BMI)(g) 総エネルギー摂取量(h) 総食物繊維摂取量(i) ナトリウム摂取量(j) カリウム摂取量(k) カルシウム摂取量(l) 閉経有無(女性のみ)(m) 調査地域(m) (1)(2)はaのみ (3)のうち、BMIはa,b,c,h,i,m,SBP,DBPはa,b,d,g,h,j,k,l,n,HbA1cはa,b,e,g,h,i,l,n(4)はa,b,f,g,h,i,m,n,で調整	朝食欠食 栄養素等摂取 状況 食品群別摂取 状況 BMI 血圧 HbA1c 血清脂質
25	Nagata Keiji, et al (2014)	日本	18-29歳医大 生、458人(男子 298人、女子160 人)	追跡研究	前向きコホート 研究、追跡期 間3年	朝食摂取「毎日」「ときど き」「食べない」	骨密度(腰椎、大腿骨頸 部)の3年間の変化量	・男性では、朝食を毎日食べている者に対し、欠食している者の腰椎の骨密度が減少するオッズ比が2.82(1.58-5.38、 $p=0.001$)であった。	年齢 体格指数(BMI)	朝食摂取 骨密度 医大生 前向きコホート 研究
26	Tajima Miki, et al (2014)	東京都	2008、2009年に 健診を受診した 30-69歳東京都 心部勤労者、 3,137人	前向きコ ホート研究 追跡期間1 年	質問紙調査	朝食摂取 「朝食欠食は週3回未満」	メタボリックシンドローム 発症の有無	・朝食摂取と健診1年後のメタボリックシンドローム発症には統計的有意差は認められなかった($p=0.808$)。	調整なし	朝食欠食 メタボリックシン ドローム 勤労者
27	片岡 千 恵,ら (2014)	全国	高校1-3年生、 9,778人(男子 5,027人、女子 4,751人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食の有無	睡眠時間	・朝食欠食者では、睡眠時間が短い者(4時間以上6時間未満及び4時間未満)と長い者(10時間以上)が多かった($p<0.01$)。	調整なし	朝食欠食 睡眠時間 高校生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
28	黒谷 万美 子,ら (2014)	日本	小学4年生-高 校3年生,114人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べる日 の方が多」「食べない日 の方が多」「ほとんど食 べない」	ストレス反応(小学生用・ 中学生用ストレス反応尺 度)①抑うつ・不安、②生 活満足、③無気力、④不 機嫌・怒り、⑤身体的反 応21項目	・朝食欠食の方が、欠食なしの者と比べて、ストレス 反応のうち、生活満足の尺度(毎日の生活が楽しい、今 の生活に満足の2項目)の平均値が低かった(p<0.05)。	調整なし	朝食欠食 ストレス反応 小学生 中学生 高校生
29	若林 和 夫,ら (2013)	愛知県犬 山市	小学生全学年 のうちローレル 指数145以上の 者、50人	前向きコ ホート追跡 期間1年間	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「1日以上欠 食する」	1年間のローレル指数の 変化の有無	・朝食を毎日摂取する者ほど、ローレル指数の減少が 有意に見られた(オッズ比11.5、p=0.029、95%信頼区間 の記載なし)。	身長増加 学年 性別	朝食摂取頻度 ローレル指数 肥満児 小学生
30	酒井 香 江,ら (2014)	三重県	女子高校生、女 子大学生、288 人	横断研究	質問紙調査	朝食欠食のあり「なし」	音響的骨評価値(OSI)	・大学生において、朝食欠食があるの方が、OSIが低 値の者が多かった(偏相関係数=0.171、p=0.029)。	体重	朝食欠食 OSI 高校生 大学生
31	千須和 直 美,ら (2014)	大阪府	公立中学2年 生、444人(男子 224人、女子220 人)、私立中学1 年生、140人(男 子55人、女子85 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取頻度 「ほぼ毎日」「週に3-4回」 「週に1-2回」「ほとんどな い」	セルフエスティーム(ポー プの家族SE尺度10項 目、ローゼンバーグの全 般SE尺度10項目) やせ願望	・男子では、朝食を毎日食べるの方が、週に0-4回の 者と比べて、家族SE得点(p=0.037)、全般SE得点 (p=0.049)が高かった。 ・女子では、朝食を毎日食べるの方が、週に0-4回の者 と比べて、家族SE得点(p<0.001)、全般SE得点 (p<0.001)が高かった。 ・女子では、朝食を毎日食べるの方が、週に0-4回の者 と比べて、やせ願望をもっている者が多かった (p<0.001)。	調整なし	朝食摂取 セルフエス ティーム やせ願望 中学生
32	Hiroko Fujii (2014)	日本	18-21歳、女子 大学生、316人	横断研究	質問紙調査	朝食欠食の有無(なし:欠 食1回以下、あり:欠食2回 以上)	学習意欲(下山の意欲低 下領域尺度①学業領域5 項目、②授業領域5項 目、③大学領域5項目)	・朝食欠食と学習意欲に統計的有意差は認められな かった。(学業領域(p=0.579)、授業領域(p=0.146)、大 学領域(0.857))	調整なし	朝食欠食 学習意欲 女子大学生
33	芦澤 英 一,ら (2014)	千葉県	平成20、21年度 に連続受診し た、278,989人 (男性164,833 人、女性167,465 人)	横断研究 前向きコ ホート研究 追跡期間1 年	質問紙調査	週3回以上朝食を抜くか	メタボリックシンドローム (MetS)	・男性では横断研究のみ、朝食抜き者がMetS該当にな るオッズ比が1.08(1.02-1.14)であった。 ・女性では、横断研究で、朝食抜き者がMetS該当にな るオッズ比が1.15(1.07-1.23)。縦断研究でのオッズ比 は1.21(1.07-1.36)であった。 ・横断研究においては、男女ともに、朝食欠食とMetS 該当(MetS該当または予備群)に関連がみられた。(男 性オッズ比1.08(1.02-1.24)、女性オッズ比1.15(1.07- 1.23))。 ・縦断研究では、女性でのみ、朝食欠食とMetS該当 (MetS該当または予備軍)に関連がみられた。	調整なし	朝食欠食 メタボリックシン ドローム 特定健康診査

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
34	西山 緑, ら (2013)	栃木県	医学部生1・2年 次に2回調査実 施できた、92人 (男子57人、女 子35人)	横断研究 前向きコ ホート研究 追跡期間1 年間	質問紙調査	朝食欠食頻度 「週2食未満」「週2食以 上」	行動規範自己評価(26項 目)	・横断研究においては、朝食欠食回数が週2食未満で ある者の方が、1年次の行動規範自己評価得点が高 かった。(p=0.011) ・縦断研究においては、1年次の朝食欠食頻度と2年次 の行動規範自己評価得点に関連はみられなかった。 (n.s.のみ記載)	調整なし	朝食欠食 行動規範 医学生
35	Ishimoto Yuyu, et al (2013)	和歌山県	医科大学生1年 生、男子、387人	横断研究	質問紙調査	高校時代と現在の朝食欠 食の有無 「毎日食べる」「時々食 べる」「食べない」「毎日食 べる」「時々食べる」→摂 取群、「食べない」→欠食 群)	骨強度(脊椎、大腿頭 部)	・高校時代に朝食摂取していた者の方が、脊椎、大腿頭 部ともに骨密度が高値であった(脊椎p=0.047、大腿頭 部p=0.0031)。 ・現在、朝食摂取している者の方が、脊椎の骨密度と統 計的有意差は認められなかった(p=0.052)。大腿頭部 の骨密度が高値であった(p=0.004)。	年齢 体格指数(BMI)	朝食欠食 骨密度 高校生 大学生
36	Mizuno Kei, et al (2013)	大阪府	中学1-3年生、 158人(男子78 人、女子80人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 毎日食べる 「毎日は食べない」	仮名ひろいテストスコア 仮名ひろいテストの理解 スコア	・朝食を毎日食べることが、仮名ひろいテスト理解スコア と正相関した(p<0.01)。	年齢 学年	朝食摂取 分割の注意力
37	Kubo Yoshimi, et al (2012)	石川県加 賀市	小学1-6年生、 716人とその母 親	横断研究	質問紙調査	朝食摂取頻度 「朝食を毎日食べるか」	歯肉痛スコア 虫歯の状態スコア	・子どもにおいて、全学年(p<0.01)、1-2年(p<0.01)、5-6 年生(p<0.05)において、朝食を食べている者の方が歯 肉痛スコアが良好であった。 ・子どもにおいて、全学年(p<0.05)、3-4年(p<0.01)で は、朝食を食べている者の方が虫歯の状態スコアが良 好であった。	調整なし	朝食摂取 歯肉痛 虫歯 小学生
38	山本 聡 子, ら (2013)	日本	幼稚園に通園 する3-6歳児を もつ養育者、 164人	横断研究	質問紙調査	幼児の朝食摂取 「毎日食べる」「食べない こともある」	幼児の就寝時刻の規則 性	・幼児において朝食を毎日食べる者が、食べないことも ある者に比べて、就寝時刻が一定(ばらつきが1時間未 満)であるオッズ比が26.82(1.90-377.16、p<0.05)で あった。	調整なし	朝食摂取 就寝時刻の規 則性 幼稚園児

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
39	若林 和夫,ら (2012)	愛知県犬山市	小学1-6年生、499人(男子258人、女子241人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ときどき食べる」「あまり食べない」「食べない」	睡眠時間 就寝時刻	・睡眠時間について、全体では、睡眠時間9時間を基準とした際、朝食を欠食するオッズ比が7-8時間睡眠の者で3.1(p<0.01)、8時間の者で3.1(p<0.04)、5時間未満の者で12.6(p<0.01)であった(95%信頼区間記載なし)。 ・男子では、睡眠時間9時間を基準とした際、朝食を欠食するオッズ比が8時間の者で6.3(p<0.01)、7時間の者で5.0(p=0.04)、5時間未満の者で18.3(p<0.01)であった(95%信頼区間記載なし)。 ・女子では睡眠時間と朝食欠食リスクに関連はみられなかった。 ・就寝時刻について、全体では、就寝時刻21時前を基準とした際、朝食を欠食するオッズ比が22-23時の者で3.3(p=0.01)、23-24時の者で3.7(p=0.01)、24時以降の者で8.9(p<0.01)であった(95%信頼区間記載なし)。 ・男子において、就寝時刻21時前を基準とした際、朝食を欠食するオッズ比が22-23時の者で5.8(p=0.01)、23-24時の者で9.1(p<0.01)、24時以降で19.7(p<0.01)であった(95%信頼区間記載なし)。女子では朝食欠食と就寝時刻に関連はなかった。	調整なし	朝食欠食 睡眠時間 就寝時刻 小学生
40	早川 麻理子,ら (2012)	日本	小学1-6年生、499人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べる」「あまり食べない」「食べない」	排便回数 排便時期	・高学年(5.6年生)では、朝食を毎日食べないの方が排便回数が多かった(p<0.05)。 ・低学年では、朝食を欠食する者のほうが排便時期が不定期であった(p<0.05)。	食知識 食習慣	朝食欠食 排便回数 排便時期 小学生
41	會退 友美,ら (2013)	全国	内閣府「食育の現状と意識に関する調査」の二次解析。満20歳以上、2,936人(男性1,344人、女性1,592人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほとんど毎日食べる」「週に4-5日食べる」「週に2-3日食べる」「ほとんど食べない」	食に関する主観的QOL(SDQOL)(①食事が楽しい、②食事の時間が待ち遠しい、③食卓の雰囲気は明るい、④日々の食事に満足している)	・朝食欠食あり群に対して欠食なし群のSDQOL得点が高いオッズ比は、男性1.40(1.01-1.94、p<0.05)、女性1.99(1.41-2.81、p<0.001)であった。	年齢 就業の有無 婚姻状況 同居の有無 食事制限の有無 年収 最終学歴	朝食欠食 食に関する主観的QOL
42	田島 美紀,ら (2013)	東京都	健診受診者30-69歳、9,840人(男性5,975人、女性3,865人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食習慣 「朝食を抜くことが週に3回以上ある」	高血圧(収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上、降圧剤服用中のいずれかに該当)	・男女ともに朝食欠食と、高血圧該当に統計的有意差は認められなかった(p値 男性:30歳代0.439、40歳代0.123、50歳代0.922、60歳代0.401、女性:30歳代0.977、40歳代0.459、50歳代0.406、60歳代0.494)。	年齢 体格指数(BMI)	朝食欠食 高血圧 勤労者
43	静間 夕香,ら (2013)	東京都	中高生、813人(中学生502人、高校生311人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取頻度 「朝食を毎日食べる」「朝食を週1日以上欠食する」	未処置歯の有無と本数 歯肉炎症の有無	・朝食欠食群では、朝食を毎日食べる群と比べて未処置歯リスクのオッズ比が3.79(2.18-6.57、p<0.001)であった。 ・朝食摂取と歯肉炎症の有無に統計的有意差は認められなかった(p=0.474)。	未処置歯の有無 歯肉の炎症の有無 食生活習慣 歯磨き回数 BMI	朝食欠食 未処置歯数 歯肉炎 中学生 高校生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
44	田村 典 久, ら (2013)	広島県	16,293人(5歳 児:440人、小学 2年生:3,844人、 小学4年生: 4,247人、小学6 年生:4,235人、 中学2年生: 3,360人、高校2 年生:167人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取状況 「毎日食べる」「だいたい 食べる」「食べたりたべな かったり」「ほとんど食べ ない」「食べない」	授業中の眠気 イライラ感	・朝食摂取と授業中の眠気は、すべての学年において 有意な正の相関があった(r値:小学2年0.150、小学4年 生0.206、小学6年生0.182、中学2年生0.207、p値はすべ て<0.01)。 ・朝食摂取とイライラ感は、すべての学年において有意 な正の相関があった(r値:小学2年生0.139、小学4年生 0.140、小学6年生0.143、中学2年生0.140、p値はすべ て<0.01)。 ・朝食を毎日食べる群と比較して、食べない日がある群 は、いずれの学年でも、「授業中眠気がある」「イライラ 感あり」「学校が楽しくない」の割合が有意に高かった (p<0.05)。	授業中の眠気	朝食摂取 眠気 イライラ感 小学生 中学生
45	Sugiyama Shinichi, et al (2012)	山口県周 南市	中学2年生、 3,635人(男子 1,876人、女子 1,759人)	横断研究	質問紙調査 食事調査(日記 式食事歴法質 問票:BDHQ)	朝食摂取状況 「朝食を食べる」「朝食を 欠食する」	食物摂取状況 (g/1,000Kcal)	・日常的に魚、野菜、果物を摂取することは、一人で食 べる者より、親(家族)と食べている者のほうが多かった (p<0.01)。 ・日常的に魚、魚介類、野菜を摂取することは、しばしば 調理済みの食事を摂ることが少ない者に多かった。 ・朝食で、パンよりご飯を食べる者は、魚、魚介類、野菜 の摂取量が日常的に多い(p<0.01)。	体格指数BMI 性別 年齢 居住地域 生活環境	朝食摂取 食物摂取状況 中学生
46	塙 佐敏 (2013)	新潟県	小学3年-6年、 435人(男子221 人、女子214人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取状況 「毎日食べる」「食べない 日がある」「食べない日 が多い」「ほとんど食べない」	テレビ視聴時間 運動習慣 新体力テスト結果	・朝食習慣がある群の方が、欠食傾向の群に比べて、テ レビの視聴時間が短かった(p<0.001)。 ・朝食摂取と運動習慣に統計的有意差は認められな かった(n.s.のみ記載)。 ・朝食摂取と体力テスト結果に統計的有意差は認めら れなかった(n.s.のみ記載)。	調整なし	朝食摂取 テレビ視聴時 間 運動習慣 小学生
47	村松 十和 (2012)	日本	3-7歳児、695人 (3歳児84人、4 歳児238人、5歳 児230人、6~7 歳児140人で、 同胞有は577人 (83.6%)、男女 は約半々)	横断研究	保護者による 質問紙調査	朝食摂取 「毎日」「週5-6日以下」	健康度 就寝時刻 起床時刻 睡眠リズム 夕食後の間食の有無	・朝食を毎日食べる群の方が、週5-6日以下群よりも健 康だと回答した者が有意に多かった(p<0.05)。 ・朝食を毎日食べる群の方が、週5-6日以下群よりも、 就寝時刻が平日・休日ともに22時と早い者が多く(平日 p<0.001、休日p<0.01)、起床時刻が平日で7時前と早い 者が多く(p<0.01)、睡眠リズムが良好な者が多く (p<0.01)、夕食後に間食を食べない者が有意に多かつ た(p<0.05)。	調整なし	朝食摂取 生活習慣 幼児
48	東 正裕, ら (2013)	佐賀県	就労者、1,060人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日」「週2-4日欠食」 「週4-5日欠食」「食べな い」	体格指数(BMI)	・40歳未満の朝食欠食者は、そうでない者に比べ、肥満 のリスクが約3.4倍であった(OR=0.341、P値=0.0326)。 ・40歳以上50歳未満の者は、肥満と睡眠時間に関連が 認められたが、優位な関連はなかった(p=0.0723)。 ・50歳以上の者は、朝食習慣、運動習慣、精神疲労、ス トレスと、BMIとの間に直接的な関連が認められた。肥 満のリスクについて、朝食欠食者は朝食摂取者と比べ て3.8倍であった(OR=3.810、p=0.0039)。	体格指数(BMI) 年齢	朝食摂取 BMI 就労者

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
49	曽我 洋 二,ら (2013)	兵庫県神 戸市	4,912人(男性 1,018人、女性 3,894人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を抜くことが週に3 回以上ある」はい/いいえ	メタボリックシンドローム に係わるリスクの保有	・女性で、朝食を抜くことが週に3回以上あるに「はい」と 答えた者は「いいえ」と答えた者と比べて有意にメタボ リックシンドローム予備群以上保有者(MSR)の割合が 高かった(p<0.01) ・朝食を欠食する者は、欠食しない者と比べて、MSRリ スク保有であるオッズ比が2.11(1.42-3.14、p<0.01)で あった。	メタボリックシンドローム 予備群以上保有者 (MSR) メタボリックシンドローム 予備群以上非保有 者(sMSR) 喫煙習慣 食べる速度 遅い夕食 朝食欠食	朝食欠食 メタボリックシン ドローム
50	山本 直 史,ら (2012)	日本	20-64歳女性、 173人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ときどき食 べる」「食べない」	体重変化量(2003-2004 年の値と2008年の値の 差)	・朝食摂取頻度は、体重変化量に統計的有意差は認め られなかった(p値の記載なし)。	調整なし	朝食摂取 体重変化量 成人女性
51	Fujii Hiroko (2012)	広島県	女子大学生18- 20歳、252人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「毎日食 べる習慣だが、忙しいと欠食 する」「毎日食べる自信は ない」「食べない」	睡眠充足度	・朝食欠食者では、睡眠充足者に比べて睡眠不足者の 方が多かった(p=0.001)。	調整なし	朝食摂取 睡眠充足度 女子大学生
52	Yoshinaga Masao, et al (2011)	富山県 千葉県 鹿児島県	15-18歳高校 生、755人(男子 331人、女子424 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「いつも食べる」「たまに食 べる」「ほとんど食べない」	心血管危険因子(体格指 数(BMI)、腹囲、血液検 査値)	・男性では、朝食をいつも食べる者は体格指数(BMI) (-2.70、p<0.01)、腹囲(-3.06、p<0.01)において負の相 関、インスリン(レプチン)(2.03、p<0.05)において正の相 関、がみられた。 ・女性では、朝食摂取と心血管危険因子に統計的有意 差は認められなかった(p値記載なし)。	調整なし	朝食摂取 心血管危険因 子 BMI 腹囲 青少年
53	門田 美恵 子,ら (2012)	日本	小学6年生、383 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食は毎日食べますか」 はい/いいえ	登校意欲	・男女ともに、朝食を毎日食べるの方が、食べない者 よりも登校意欲が高い者が多かった(p<0.01)。	調整なし	朝食摂取 登校意欲 小学生
54	神崎 匠 世,ら (2012)	日本	定期検診受診し た30,40歳代企 業労働者、194 人(男性148人、 女性46人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食の有無	体格指数(BMI) 腹囲 収縮期血圧 拡張期血圧 中性脂肪 血糖	・30歳代の朝食欠食する群の平均BMI値は、24.6(± 3.9)kg/m ² であり、欠食しない群の平均BMI値22.9(± 3.3)kg/m ² と比べて高かった(p<0.05)。その他の検査結 果値では関連はみられなかった(n.s.のみ記載)。 ・40歳代では朝食欠食と健診結果値に統計的有意差は 認められなかった(n.s.のみ記載)。	調整なし	朝食欠食 健診結果 BMI 企業労働者
55	宮西 邦 夫,ら (2012)	新潟県	新潟県S村で実 施した「学童の 健康づくり事業」 参加者小学5年 生、336人(男子 166人、女子170 人)	横断研究 前向きコ ホート研究 追跡期間3 年間	質問紙調査	朝食摂取 「毎日」「毎日でない」	不定愁訴(頭重・ぼんや り、目が疲れる、横に なって休みたい)	・男女ともに、朝食摂取の有無と不定愁訴の出現の有 無に関連はなかった(p値記載なし)。	調整なし	朝食摂取 不定愁訴 小学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
56	鑄 淳子, ら (2012)	日本	看護学科、福祉 心理学科所属 の大学生、635 人(男子102人、 女子533人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食は食べる」「朝食は 食べない」	夕食時間 睡眠時間 健康意識・行動(11項目) 食意識・行動(22項目) 健康状態(12項目)	・17-20時台に夕食を食べる者の中には、朝食を食べる 者の割合が高く($p<0.01$)、朝食摂取の有無と睡眠時間 に統計的有意差は認められなかった(<i>n.s.</i> のみ記載)。 ・健康意識・行動に関する質問の8項目において、朝食 を食べる群の方が、食べない群と比べて評価が高かつ た($p<0.05, 0.01$)。 ・食意識・行動に関する質問の20項目において、朝食を 食べる群の方が、食べない群と比べて、評価が高かつ た($p<0.05, 0.01$)。 ・健康状態に関する質問の10項目において、朝食を食 べる群の方が、食べない群と比べて、評価が高かつた ($p<0.05, 0.01$)。	調整なし	朝食摂取 食意識 健康意識 生活習慣 医療福祉系大 学生
57	鈴木(齋 藤) 智子, ら (2012)	全国	65歳以上75歳 未満特定健診 受診者、29,490 人(男性12,348 人、女性17,142 人)	観察研究	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を抜くことが週に3 回以上あるか」	体格指数(BMI) 医療費(2007-2009年度 の3年度分のレセプト情 報から算出)	・男女ともに朝食摂取習慣がない者の割合は、肥満群 で高かった($p<0.01$)。 ・男性では、適正体重群、肥満群において、朝食摂取習 慣がない者の方が、有意に総医療費が低値群の者が 多かった($p<0.05, p<0.01$)。男性のやせ群と、女性では 統計的有意差は認められなかった(<i>n.s.</i> のみ記載)。	調整なし	朝食摂取 特定健康診査 BMI 医療費 前期高齢者
58	Hirano Maki, et al	都心近郊 の農村	65歳以上、525 人(男性237人、 女性288人、65 ~69歳201名、 70~79歳263 名、80~89歳58 名、90歳以上2 名、27名が認知 症と診断 (5.7%)、498名 (94.9%)は認知 症ではない)	追跡研究 前向きコ ホート、追 跡期間6年	質問紙調査	朝食摂取 「朝食をとるか」	認知症の発症	・朝食摂取をしていなかった者は朝食摂取していた者よ り4倍多く認知症と診断された($p<0.01, OR=4.0, CI=1.3-$ 11.8)。	性 年齢	朝食摂取 認知症 高齢者
59	澤目 亜 希, ら (2011)	北海道	大学、専門学校 生、840人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べ る」「ほとんど食べない」 「全く食べない」	うつ病(抑うつ状態)自己 評価尺度(CES-Dスケール) 短縮版(16項目) 首尾一貫感覚(Sence of Cherence:SOC)回答選 択肢の方向を統一	・低うつ群は高うつ群と比べて、毎日朝食を食べる者が 有意に多かった($p<0.05$)。	性 年齢	朝食摂取 抑うつ症状 大学生 専門学校生
60	藤倉 純 子, ら (2011)	埼玉県坂 戸市	坂戸市内小学 校5年生、「間食 マッピング」を使 用した授業参加 者、241人(男子 134人、女子107 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日」「週4-6回」「週3回 以下」	時間帯別間食パターン 栄養素摂取量 肥満区分(ローレル指 数)	・朝食の摂取回数が週3回以下の群では、朝食を毎日 摂取する群と朝食を週4~6回摂取する群に比べて、間 食パターンが昼パターン($p<0.05$)、夜パターン($p<0.01$) の者が多かった。	調整なし	朝食摂取 間食 学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
61	根本 透, ら (2011)	埼玉県さ いたま市	30-80歳人間 ドック受診者、 2,196人(男性 1,420人、女性 776人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食を抜くことが週に3 回以上ある」	微量蛋白尿 (TrP)	・腹囲増加として、男性87cm以上を独立因子として投入 した条件で、週3回以上の朝食欠食者のTrPが高い(OR =1.63、CI=1.10-2.62、p=0.03)。 ・腹囲増加として、女性腹囲80cm以上を独立因子として 投入した条件で、週3回以上の朝食欠食者のTrPが高い (OR=4.67、CI=2.09-10.4、p=0.0002)。	年齢 喫煙 飲酒 高値血圧 高TG 低HDL-C 高LDL-C 高FPG 服薬 身体活動量 食事習慣 eGFR CRP(Log CRP)	朝食欠食 TrP 蛋白尿 慢性腎臓病
62	金岡 緑 (2011)	関西圏都 市部	19-43歳乳幼 児1人以上育児 中の母親、579 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」「1週間 に4-5日食べる」「時々気 が向いたときに食べる」 「食べない」	精神的健康度 (GHQ- 12) 育児に対する自己効力 感 (PSE 尺度)	・朝食摂取の習慣と精神的健康度(t=-1.260)、および育 児に対する自己効力感(t=-.117)との関連に統計的有意 差は認められなかった。	母親の年齢 初産経産別 仕事の有無	朝食摂取 精神的健康度 育児に対する 自己効力感 乳幼児をもつ 母親
63	Miyamoto Shoji, et al (2010)	首都圏	健診の受診者、 18歳、女子大学 生、442人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ときどき食 べる」「食べない」	除脂肪体重 (LBM)、およ び低除脂肪体重	朝食習慣のある者では、低LBMの発生するオッズ比は 朝食欠食者の0.60 (0.38-0.93、p=0.02)であった。	急速な体重増加 出生体重 朝食摂取習慣	朝食摂取 除脂肪体重 (LBM) 低除脂肪体重 女子大学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
64	野田 龍 也,ら (2011)	全国	小・中・高校生: 通学日、7,308 人、休日、 11,265人(通学 日:小学生10歳 以上1,946人、中 学生2,682人、高 校生2,680人、休 日:小学生2,882 人、中学生4,109 人、高校生4,274 人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食の有無	学習時間 生活動向時間	・通学日の学習時間(p<0.001)、学校内での学習 (p<0.001)、学校外の学習(p<0.01)について、高校生の朝 食摂取群は、朝食欠食群より学習時間が多かった。 ・休日の学習時間について、小学生、中学生、高校生の朝 食摂取群は、朝食欠食群より学習時間が多かった(全て p<0.01)。 ・通学日の小学生において、朝食欠食群は、朝食摂取群よ り、通学時間、食事時間が短かった(p<0.05)。 ・通学日の中学生において、朝食欠食群は、朝食摂取群よ り食事時間が短かった(p<0.05)。 ・通学日の高校生において、朝食欠食群は、朝食摂取群よ り、食事時間、スポーツをする時間が短く、通学時間、睡眠 時間、テレビ・雑誌等時間、趣味・娯楽時間、休養時間、そ の他の行動時間が長かった(すべてp<0.05)。 ・休日の小学生において、朝食欠食群は、朝食摂取群よ り、有意に、通学等時間、食事時間、スポーツ時間が短く、 睡眠時間、テレビ・雑誌等時間が長かった(p<0.05)。 ・休日の中学生において、朝食欠食群は、朝食摂取群と比 べて、通学等時間、食事時間、身の回り時間、スポーツ時 間が短く、睡眠時間、テレビ・雑誌等時間が長かった (p<0.05)。 ・休日の高校生において、朝食欠食群は、朝食摂取群よ り、通学等時間、食事時間、身の回り時間、スポーツ時間 が短く、睡眠時間、テレビ・雑誌等時間、交際・つきあい時 間が長かった(p<0.05)。	調整なし	朝食摂取 学習時間 生活時間 小学生 中学生 高校生
65	坂野 純 子,ら (2011)	岡山県	小学5、6年生、 749人(男子348 人、女子397人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ほとんど 食べる(週に5-6日)」「 時々食べる(週3-4日)」「 ほとんど食べない(週1- 2日)」「食べない」	日本語版子ども用Sense of coherence13項目版尺 度(SOC) The Scale of Psychological Distress(SPD)6項目 口腔保健行動 子どもの生活習慣	・朝食摂取頻度は、SOC得点の高群に有意に多かった (p<0.05)。 ・1日の歯磨き回数(p<0.01)と、朝食頻度(p<0.05)、学校 のある日の就寝時間が決まっているか(p<0.05)が、現 代の子どものSOCに影響を与える要因であることが示 された。	地域 学年 性別 生活習慣 口腔保健行動	朝食摂取 口腔保健行動 SOC 心身の自覚症 状 小学生
66	佐久間 夕 美子,ら (2011)	山形県	小、中学生、 24,489人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々欠か す」「全く食べない」	新体力テスト結果	・朝食摂取頻度の高さは、低体力児出現率の低さに有 意に関連した(オッズ比0.91、CI=0.83-0.99、p=0.03)。	年齢 性別 居住地	朝食摂取 体力 小学生 中学生
67	平松 恵 子,ら (2011)	日本	大学進学希望 の高校1-3年 生、913人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「週に4-5日 食べる」「週に2-3日食 べる」「食べない」	自覚症調査(日本産業疲 労研究会の調査項目25 問) Birlerson自己記入式抑う つ評価尺度(DSRS-C) 18項目	・朝食を毎日食べる群の自覚症状数が、週4-5日食べる 群よりも低値だった(p<0.05)。 ・朝食を毎日食べる群は、週に4-5日食べる群に比較し て、有意に抑うつ点数が低値だった(p<0.01)。	調整なし	朝食摂取 自覚症 抑うつ傾向 高校生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
68	服部 伸一 (2011)	岡山県	中学生、737人 (男子377人、女 子360人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほとんど毎日食べる」 「週に2-3日食べる」「ほと んど食べない」	蓄積的疲労点(生活行動 16要因と生活意識9要 因)	・男子において、朝食をほとんど毎日食べている者は、 蓄積疲労得点が有意に低かった($p<0.05$)。	調整なし	朝食摂取 蓄積的疲労感 中学生
69	堀川 翔, ら (2011)	全国	10歳以上、769 名(性別は男性 292人、女性464 人であり、欠損 13名)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べる日 が多い」「食べない日が多 い」「食べない」	米飯摂取頻度	10・20歳代で朝食を毎日食べると答えた者は、米飯を1 日2回以下摂取するものが3回以上摂取する者より1.73 倍であった(CI=1.06-2.83、 $p<0.05$)。	体格指数(BMI) 性別 地域	朝食摂取 米飯摂取
70	祓川 摩 有,ら (2011)	埼玉県	公立小学5年 生、433人、公立 中学2年生、442 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べない ことがある」「食べない」	食生活に対する意識(自 分の健康と食生活を意 識しているか否か)	・小学生の男女において、食生活を意識していると回答 していた者が、食生活を意識していないと回答した者よ り、朝食欠食率が低い傾向であったが、統計的有意差 は認められなかった(男子 $p=0.065$ 、女子 $p=0.173$)。 ・中学生の男子において、食生活を意識している者は食 生活を意識していない者に比べて、朝食欠食率が低 かった($p=0.006$)。女子においては小学生も中学生も統 計的有意差はみられなかった($p=0.173$ 、 $p=0.877$)。	調整なし	朝食摂取 食生活 意識 小学生 中学生
71	高橋 浩 子,ら (2011)	京都府	小学校4-6年 生、121人(4年 生52人、5年生 30人、6年生39 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べない 日がある」	児童用精神的健康パ ターン診断検査 (MPHC)。①目標・挑戦、 ②自信、③生活の満足 度因子の合計点を「やる 気得点」、④怒り感情(心 理的ストレス)、⑤疲労 (身体的ストレス)、⑥引 きこもり(社会的ストレ ス)の合計点を「ストレス 反応得点」とした。	・朝食を毎日食べる者は、食べない日がある者より、や る気次元が有意に高かった($p<0.01$)が、ストレス反応次 元は統計的な有意差がみられなかった(p 値記載なし)。 ・朝食時間がほぼ決まっている者は、決まっていない者 よりやる気次元が有意に高かった($p<0.01$)。 ・朝食時間が7時台の者は、朝食時間が決まっていない 者より、「目標・挑戦」因子得点ならびに「自信」因子得 点が、有意に高かった($p<0.05$)。 ・嫌いなものがない者は、たくさんある者と、少しある者 より、やる気次元が高かった($p<0.05$)。 ・朝食に主食・主菜・副菜が毎日全て揃っている、または 毎日2つはそろっている児童の「生活満足度感」因子得 点は、朝食に主食・主菜・副菜が揃っていない児童より 有意に高かった($p<0.05$)。	調整なし	朝食摂取 MPHC 小学生
72	永井 純 子,ら (2010)	日本	H大学福祉健康 学部1-4年生、 171人(男子70 人、女子101人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「週2.3日」 「食べない」	生活習慣に関する項目1 6項目、セルフエステー ムに関する項目21項 目、緑黄色野菜摂取頻 度	・毎日朝食を食べる者は、朝食を週2、3回、または食べ ない者より、緑黄色野菜摂取が多い($p<0.05$)	調整なし	朝食摂取頻度 緑黄色野菜摂 取頻度 大学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
73	久保田 修,ら (2010)	静岡県菊 川市	健診センター受 診者、6,826人 (男性3,850人、 女性2,976人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を抜くことが週に3 回以上あるか」	体格指数(BMI) 生活習慣に関する質問 11項目	・女性において、朝食欠食がある者は、朝食欠食がない 者よりも有意に平均BMI値が高かった(p<0.01)。男性で は統計的有意差は認められなかった(n.s.のみ記載)。	調整なし	朝食欠食 BMI
74	瀬倉 幸 子,ら (2010)	日本	大学生1-4年 生、602人(男子 99人、女子503 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎朝食べる」「1週間に1- 2回抜く」「1週間に3-4回 抜く」「全く食べない」	青年期における食生活 に関する測定を可能に するもの45項目 食生活に対する意識(① 健康保持への意識12項 目、②規則正しい食行動 の困難7項目、③食事の バランスへの意識11項 目、④不健康度12項目)	・朝食を毎日食べる者は、朝食を毎日食べない者より、 「健康保持への意識」「食事バランスへの意識」「規則正 しい食行動の困難」の得点が高く、「不健康度」の得点 が低かった(すべてp<0.01)。	調整なし	朝食摂取 食生活意識 大学生
75	仲井 宏 充,ら (2010)	佐賀県	佐賀県民健康 栄養調査回答 者満0歳以上、 1,268人(男性 592人、女性676 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほとんど毎日食べる」 「週2-3日食べない」「週4- 5日食べない」「ほとんど 食べない」	生活習慣(運動習慣、食 習慣、睡眠、ストレス)	・「毎日朝食を食べる習慣がある」との関連があったの は、女性の50歳以上で、「健康を意識した食生活をして いる」、「1日3食を規則正しい時間に食べる」「間食や夜 食を控える」、「多くの食品の種類を食べる」、「睡眠によ る休養がとれている」、「精神的な疲れやストレスがない」、 であった(全てp<0.05)。 朝食摂取習慣に影響する因子は、年齢50歳以上で(O R=1.929、CI=1.112-3.344、p値なし)、間食や夜食を控え ている(OR=1.74、CI=1.02-2.98、p<0.05)、運動習慣が ある(OR=1.93、1.05-3.55、<0.05)、精神的な疲れやスト レスがない(OR=2.23、CI=1.16-4.29、p<0.05)であった。	記載なし	朝食欠食 生活習慣
76	山田 英 明,ら (2010)	岡山県	岡山県内の国 立大学2-4年女 子大学生、498 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「週2-3日 食べる」「ほとんど食べな い」	食品摂取得点 食品群別摂取頻度 生活習慣の態度 健康状況	・朝食を毎日食べる者は、週2-3日食べる、ほとんど食 べない者よりも、食品摂取得点が有意に高かった (p<0.01)。 ・朝食を毎日食べる者は、週2-3日食べる、ほとんど食 べない者よりも、昼食を毎日食べる者が多く(p<0.01)、 夜食をほとんど食べない者が多く(p<0.05)、清涼飲料水 をほとんど飲まない者が多かった(p<0.01)。菓子類では 統計的有意差は認められなかった(n.s.のみ記載)。 ・朝食を毎日食べる者は、週2-3日食べる、ほとんど食 べない者よりも、生活態度得点が高かった(p<0.01)。 ・朝食摂取状況と排便状況に統計的有意差は認められ なかった(n.s.のみ記載)。 ・朝食を毎日食べる者では、朝の目覚めがよい者が多 かった(p<0.01)。	調整なし	朝食摂取 食品群別摂取 頻度 生活習慣 女子大学生
77	藤迫 栄美 子,ら (2010)	東京都	小学生、482人 (男子307人、女 子175人) 肥満群372人、 非肥満群110人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「2-3日欠 食」「4-5日欠食」「食べな い」	肥満度	・肥満群は非肥満群より、朝食欠食する頻度が多い (p<0.001)。 ・朝食を毎日食べる者は、時々食べるまたは食べない 群より、中等度肥満(肥満度30%以上50%未満)である オッズ比が0.06(CI=0.01-0.43、p<0.01)であった。	性別 年齢	朝食摂取 肥満度 小学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
78	林田 馨 (2010)	日本	高校生の母親、 129人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」「時々 食べる」「ほとんど食べない」	母親の健康状態	・健康群の方が、非健康群より、朝食摂取している者が 多かった(p=0.003)。	調整なし	朝食摂取 健康状態 高校生の母親
79	三好 美 浩、ら (2010)	茨城県、 栃木県、 群馬県、 埼玉県、 千葉県、 東京都、 神奈川県	Japanese Youth Risk Behavior Survey(JYPAD) 調査に回答した 18-22歳、男性、 女性1,645人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほとんど毎日食べる」 「時々食べる」「ほとんど 食べない」	ライフスタイル変数 規則正しい生活をしてい るかの自己評価	・社会人は学生よりも朝食をほとんど食べない割合が高 く(OR=0.59, p=0.001)、学生は社会人よりも、ほとんど毎 日朝食を食べている割合が高かった(OR=1.37, p =0.085)。 ・学生は相対的に朝食摂取を運動よりも重視している傾 向が見られ、評価基準の一部である可能性が高い(順 位相関係数p=0.318, p<0.001)。	調整なし	朝食摂取 青少年
80	岡崎 勤 造、ら (2009)	全国	大学1年生、 3,596人(男子 2,274人、女子 1,322人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 選択肢の記載なし	身体活動状況 DM群: CDC/ACSM指針 の基準をいずれか、また は両方満たした群 DN群: 2指針の基準をい ずれも満たさなかった群	・運動の2指針の基準を満たしている者では、そうでない 者と比べて朝食を摂取していた(男性p<0.001、女性 p<0.05)。	調整なし	朝食摂取 運動実践 大学生
81	Sun Yingchun, et al (2009)	富山県	12-13歳の中学 生、5,753人(男 子2,842人、女子 2,911人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ほとんど 食べる」「ときどき食べる」 「ほとんど食べない」	過体重	・男子においては、ほとんど毎日朝食を食べている者 は、毎日朝食を食べている者に比べて、過体重である オッズ比が1.85(1.23-2.79, p=0.003)、ほとんど食べない 者のオッズ比が2.59(1.05-6.40, p=0.039)、ときどき食 べる者では、統計的有意差は認められなかった (p=0.206)。 ・女子においては、朝食をほとんど食べない者は、毎日 食べている者に比べて、過体重になるオッズ比が7.93 (2.79-22.53, p<0.001)であり、ほとんど食べる者と時々 食べる者は、統計的有意差は認められなかった (p=0.373, p=0.073)。	年齢 父親の過体重 母親の過体重 他の生活スタイル変 容	朝食摂取 過体重
82	Mori Kyoko, et al (2009)	富山県	青年期女性、 3,939人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「毎日食 べない」	体格指数(BMI) ボディイメージ	・毎日朝食を食べない者、早食いの者、多量に食べる者 は、毎日食べる者、普通のスピードで食べる者、普通の 量を食べると者と比べて、ボディイメージを過大評価して いた(OR=1.35, CI=1.09-1.67, p=0.006, OR=1.47, CI =1.21-1.79, OR=1.67, CI=1.37-2.03, p<0.001)。	BMI 生理 運動習慣	朝食摂取 ボディイメージ 思春期女子
83	服部 伸 一、ら (2009)	岡山県岡 山市	公立小学校5・6 年生、445人(男 子232人、女子 213人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほとんど毎日食べる」 「週2-3日食べる」「ほと んど食べない」	自覚症状数(産業疲労研 究会「自覚症状調べ」30 項目)	・女子において、自覚症状の訴え数に関連の大きいライ フスタイルとして挙げられた8要因に、朝食が含まれてお り、自覚症状との訴え数との有意な関連がみられた (p<0.05)。自覚症状の訴え数を多くすると考えられるも のとして、朝食を「週2-3日食べる」が挙げられた。男子 においては、自覚症状の訴え数に関連の大きいライフ スタイル8要因に朝食は含まれていなかった。	調整なし	朝食摂取 自覚症状 小学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
84	山田 英 明, ら (2009)	岡山県	岡山県内の中 学1年生、1,358 人(男子714人、 女子644人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「週2-3日 食べる」「ほとんど食べな い」	食品群別摂取頻度得点 昼食、夕食、おやつ、清 涼飲料水、インスタント 食品摂取頻度 就寝・起床時刻 睡眠時間 テレビ・ビデオ視聴時間 パソコン・テレビゲーム使 用時間 家庭学習時間 運動習慣 健康知識 健康意識 健康態度得点 自覚症状(①ねむけ、② 不安定感、③不快感、④ だるさ巻、⑤ぼやけ感計 25項目) 体格指数 (BMI)	・朝食を毎日食べる者は、週2-3日食べる、ほとんど食 べない者よりも、食品摂取得点が有意に高かった ($p<0.01$)。 ・朝食を毎日食べる者は、そうでない者と比べて、昼食 を毎日食べる者が多く($p<0.01$)、夕食を食べる者が多く ($p<0.01$)、インスタント食品をほとんど食べない者が多く ($p<0.05$)、就寝・起床時刻が早い者が多く($p<0.01$)、就 寝時間が長い者が多く($p<0.01$)、テレビ視聴時間、パソ コン・テレビゲーム使用時間が短い者が多く($p<0.01$)、 家庭学習時間が1時間未満の者が少なかった ($p<0.05$)。 ・朝食を毎日食べる者では、週2-3日食べる、ほとんど 食べない者と比べて、健康知識得点、健康意識得点、 健康態度得点すべてが有意に高かった($p<0.01$)。 ・朝食を週2-3日食べる者は、ほとんど食べない者、毎 日食べる者と比べて、高BMI者(22.5以上)の割合が高 く、肥満傾向が見られた。 ・朝食を毎日食べる者では、自覚症状の訴え数が週2-3 日食べる、ほとんど食べない者よりも、有意に少なかった ($p<0.01$)。	調整なし	朝食摂取 食品群別摂取 頻度 生活習慣 健康意識 BMI 中学生
85	榎原 梓, ら (2009)	山梨県	小学4-6年生、 409人(男子206 人、女子203人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食を毎日食べるか」	日本語版・小学生版生活 の質(QOL)尺度(Kids- KINDL)(①身体的健康、 ②情動的Well-being)、 ③自尊感情、④家族、⑤ 友達、⑥学校生活、各領 域4項目、計24項目)	・朝食を食べない群は、朝食を食べる群に比べて、QOL の構成要素である身体的健康得点が低得点群になる オッズ比が3.59(1.06-12.16、 p 値記載なし)であった。 QOL全体では統計的有意差は認められなかった(p 値記 載なし)。	性別 学年	朝食摂取 QOL 身体的健康 小学生
86	野田 艶子 (2009)	日本	栄養士・管理栄 養士養成大学 2-3年生の女 子、206人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べ ない」「食べない」	肌の状態(自己診断)	・朝食を毎日食べる群で、肌の状態が良いと回答した割 合は71.9%、時々食べない群では21.4%、食べない群で は5.8%であったが、統計的有意差は認められなかった ($n.s.$ のみ記載)。	調整なし	朝食摂取 肌の状態 女子大学生
87	大塚 礼, ら (2009)	愛知県	愛知県自治体 男性職員40歳 以上、1,857人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日」「週3-5日」 「週1-2日」「週1日も食べ ない」	メタボリックシンドローム 発症数	・朝食摂取頻度とメタボリックシンドローム発症に統計的 有意差は認められなかった($p=0.99$)	年齢 喫煙習慣 飲酒習慣 身体活動量 自覚的ストレス 1997年のMets構成 要素(BMI、中性脂 肪、HDLコレステロー ル、収縮期血圧、拡 張期血圧、空腹時血 糖)	朝食摂取 メタボリックシン ドローム 職域男性 中高年

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
88	Nakade Miyo, et al (2009)	愛知県	18-29歳女子大 学生、800人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「だいたい 食べる」「たまに食べる」 「食べない」	朝型—夕型スコア(M-E score)	・朝食を毎日食べる者は、だいたい食べる者、ほとんど 食べない、食べない者よりも、M-E Scoreは高かった ($p<0.001$)。	調整なし	朝食摂取 朝型—夕型スコ ア 女子大学生
89	Gao Junke, et al (2007)	日本	小学3-6年生、 901人(男子458 人、女子443人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ほとんど 食べる」「めったに食べな い」「食べない」	不定愁訴項目(疲労、頭 痛、目の疲れ、腹痛、食 欲、緊張、眠気、気分が 晴れない)	・男子において、朝食を毎日食べる者に比べて、朝食を しばしば食べる者が疲労するオッズ比が1.9(1.0-3.6、 $p<0.05$)であった。また、朝食を毎日食べる者に比べ て、朝食をめったに食べない者が疲労するオッズ比が 2.2(1.3-3.8、 $p<0.01$)、頭痛になるオッズ比が2.3(1.3- 4.0、 $p<0.01$)、食欲がないオッズ比が、2.9(1.7-5.1、 $p<0.01$)、気分が晴れないオッズ比が2.5(1.4-4.3、 $p<0.01$)であった。 ・女子において、朝食を毎日食べる者と比べて、朝食を 食べない者が疲労するオッズ比が15.5(1.3-191.4、 $p<0.05$)であった。また、朝食を毎日食べる者に比べて、 朝食をしばしば食べる者の目の疲れのオッズ比が1.7 (1.0-2.8、 $p<0.05$)だった。さらに、朝食を毎日食べる者と 比べて、食欲がないオッズ比は、朝食をめったに食べな い者で4.2(2.2-8.3、 $p<0.01$)、しばしば食べる者で3.3 (2.0-5.7、 $p<0.01$)であった。	調整なし	朝食摂取 不定愁訴 小学生
90	宮口 和 義,ら (2008)	日本	保育園に通園 する、207人(男 児45人、女児52 人、5歳児110 人、男児55人、 女児55人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「しっかり食べるか」	早起き	・朝食を食べることと早起きに相関関係があった(r =-0.37、 $p<0.01$)。	調整なし	朝食摂取頻度 早起き 園児 幼児
91	宮原 公 子,ら (2008)	岡山県	小学1-6年生、 304人、中学1- 3年生、189人	観察研究	質問紙調査 食品群別摂取 状況調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べ ない」「食べない」	起床時刻 就寝時刻 不定愁訴数 排便習慣 運動習慣	・低学年と中学生において、朝食を毎日食べる者は、 時々食べない者、食べない者より、起床時刻が早かっ た(低学年 $p<0.01$ 、中学生 $p<0.001$)。高学年では統計的 有意差は認められなかった(p 値記載なし)。 ・すべての対象で、朝食を毎日食べる者は、そうでない 者に比べて、就寝時刻が早かった(低学年・中学生 $p<0.001$ 、高学年 $p<0.05$)。 ・低学年・中学生で、朝食を毎日食べる者は、そうでない 者より、不定愁訴数が少なかった(低学年 $p<0.05$ 、中 学生 $p<0.001$)。 ・高学年では、同様な傾向はあるものの統計的有意差 は認められなかった(p 値記載なし)。 ・排便習慣、運動習慣はすべての対象で、朝食摂取と 統計的有意差は認められなかった(p 値記載なし)。	調整なし	朝食摂取 起床時刻 就寝時刻 不定愁訴 小学生 中学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
92	矢野 義 記, ら (2008)	大分県	人間ドック受診 者男性、396人	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「1-2日/週欠食」「3-4日/ 週欠食」「ほぼ毎日欠食」	体格指数(BMI) 食物摂取状況	<ul style="list-style-type: none"> ・非肥満群のほぼ毎日朝食を欠食する者は、肥満群のほぼ毎日朝食を欠食する者より、食塩摂取量が有意に高く($p<0.05$)、肥満群の1~2日/週の頻度で朝食を欠食する者は、非肥満群の同様の欠食頻度の者より、魚介類の摂取点数が有意に高かった($p<0.01$)。 ・肥満群の3~4日/週の頻度で朝食を欠食する者が、非肥満群の同様の頻度で朝食を欠食する者より、小計1(蛋白質を多く含む食品)の摂取点数が有意に高かった($p<0.05$)。 ・非肥満群において、欠食頻度が多くなるにつれて、穀類($p<0.000$)と摂取エネルギー点数($p<0.01$)が有意に低かった。 ・肥満群では、欠食頻度が多くなるにつれて、魚介類($p=0.05$)、穀物($p<0.000$)、野菜類($p<0.000$)、摂取エネルギー点数($p<0.05$)、その他の小計2(ミネラル・ビタミンを多く含む食品)($p<0.01$)と小計3(糖質を含む食品)($p<0.01$)、総得点($p=0.05$)が有意に低かった。 ・非肥満群と肥満群で、朝食の欠食頻度が高くなると、食品摂取点数($p<0.01$, $p<0.05$)と摂取エネルギー($p<0.01$, $p<0.05$)が有意に低くなり、1食あたりの摂取エネルギーが増加した($p<0.01$, $p<0.05$)。 ・非肥満群と肥満群で、毎日朝食を欠食する者は、1~2日/週の頻度で欠食する者より、1日摂取エネルギー量が約140kcal多かった(p値記載なし)。 ・非肥満群の欠食頻度が多くなるにつれて、魚介類、獣鳥類、大豆・大豆製品、卵類、小計1(蛋白質を多く含む食品)で摂取点数が増加し、野菜類、果物類、砂糖類、芋類、摂取エネルギーにおいても同様に摂取点数が増加した(p値記載なし)。 ・非肥満群と肥満群において、ほぼ毎日欠食している群は1~2日/週の頻度で朝食を欠食する群、または3~4日/週の頻度で朝食を欠食する群より、鉄の摂取量が有意に少なかった(非肥満群$p<0.05$、肥満群$p<0.05$)。 ・肥満群は朝食の欠食頻度が増えるにつれて、獣鳥類、大豆・大豆製品、卵類、小計1(蛋白質を多く含む食品)で摂取点数が増加し、イモ類、摂取エネルギーの摂取点数も有意に増加し、特に油脂類でも摂取点数が増加がみられた。(p値記載なし) 	調整なし	朝食欠食 肥満 食物摂取状況
93	逸見 佐恵 子, ら (2008)	岡山県岡 山市内	中高校生、1785 人(中学生:男 子362人、女子 378人、高校生: 男子484人、女 子561人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取(平日) 「毎日食べる」「週2-3日食 べる」「食べない」	不定愁訴(30項目:「ねむ けとだるさ」「注意集中の 困難」「局在した身体的 違和感」各10項目)	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生において、朝食を毎日食べる者は、週2-3日食 べる者、食べない者より、不定愁訴を訴える項目数が、 少なかった($p<0.01$, $p<0.01$)。高校生においては統計的 有意差は認められなかった(p値記載なし)。 	調整なし	朝食摂取頻度 不定愁訴 中学生 高校生
94	井上 真 弓, ら (2007)	日本	看護専門学校1 年生、80人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」「時々 食べる又は食べない」	心理的ストレス反応尺度 (SRS-18)18項目	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取頻度と心理ストレスに統計的有意差は認めら れなかった($p=0.204$)。 	調整なし	朝食摂取頻度 心理ストレス

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
95	野々上 敬 子,ら (2008)	岡山県岡 山市内	公立中学校1-3 年生,648人(男 子327人,女子 321人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」「週2-3 日食べる」「ほとんど食べ ない」	学業成績(指導要録の 「各教科の学習の記録」 に記載された内容9教科 (国語、社会、数学、理 科、音楽、美術、技術家 庭、保健体育、英語)の 評定	・2-3年生において、朝食を毎日食べているの方が、 評定平均値が有意に高かった(p<0.01)。1年生でも同様 の傾向がみられたが統計的有意差は認められなかった (n.s.のみ記載)。 ・男女ともに、朝食を毎日食べているの方が、評定平 均値が有意に高かった(p<0.01)。	調整なし	朝食摂取 学業成績 中学生
96	鈴木 みち え,ら (2008)	日本	大学入学生、 243人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」「時々 食べる」「田得ない」	自己管理スキル尺度 (SMS尺度)10項目得点 生活満足度(①学業、② 自由時間、③経済、④住 居環境、⑤人間関係に 関する20項目)	・朝食の摂取頻度と、SMS得点に統計的有意差は認め られなかった(p=0.768)。 ・朝食摂取頻度と、生活満足度得点5因子すべてにおい て、統計的有意差は認められなかった(p値:自由時間 0.861、友人関係0.676、住環境0.147、自己向上と学習 0.216、地域環境0.230)。	調整なし	朝食摂取 自己管理スキ ル 生活満足度 大学新入生
97	中村 晃 浩,ら (2007)	宮崎県	宮崎大学学部 生、1,061人(男 子392人、女子 227人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取(平日) 「朝食を食べている」「朝 食を食べていない」	生活サイクル	・男女ともに、朝食を食べている者では、食べていない 者と比べて「朝型」の者が有意に多かった(p<0.001)。 ・男子では、朝食を食べている者ほど、講義に対する集 中力が高かった(p<0.05)。女子も同様の傾向にあった が統計的有意差は認められなかった(p値記載なし)。	調整なし	朝食摂取 生活サイクル 集中力
98	Takakura Minoru, et al (2006)	沖縄県	小学6年生、 1,573人(男子 806人、女子113 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「他」	児童における身体活動 質問項目、Health Behavior in School-aged Children Study(HBSC) 健康の不満 学校のストレス 身体活動	・女性では、朝食を毎日食べることは、健康不安が少な いこと関連がみられた(p=0.007)。男性では同様の傾向 はあったが統計的有意差は認められなかった (p=0.054、)。	調整なし	朝食摂取 健康不安 小学生
99	大平 哲 也,ら (2007)	大阪府	大阪府立健康 科学センター健 康度測定コース 受診者、7,947人 (男性4,872人、 女性3,075人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「朝食を抜くことがよくある か」	自覚的ストレス うつ症状(PRIME-ME)	・男女ともに、朝食を抜くことがよくあるの方が、うつ症 状、自覚的ストレスがある者が有意に多かった(すべて p<0.001)。 ・男性において、朝食を抜くことがよくある者は、そうでな い者と比べてうつ症状があるオッズ比が1.41(1.06- 1.87)、女性においては1.55(1.09-2.21)であった(p値記 載なし)。 ・女性で、朝食を抜くことがよくある者の、そうでない者と 比べて自覚的ストレスがあるオッズ比が1.62(1.22-2.16) であった。男性では統計的有意差は認められなかった (p値記載なし)。	年齢 体格指数(BMI) 食習慣 運動習慣 睡眠時間 多量飲酒の有無 喫煙の有無	朝食欠食 うつ症状 自覚的ストレス
100	横田 京 子,ら (2007)	日本	科学食品会社 勤務、465人(男 性373人、女性 92人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食をほぼ毎日とるか」	自己評価式抑うつ性尺 度得点(SDS)20項目	・朝食を毎日とる者は、健康群84.0%、抑うつ群72.3%で あり、朝食を食べない者に抑うつの方が有意に多かった (p=0.002)。	性別 朝食食べない 栄養バランス考えな い 飲酒する 睡眠7-8時間とらない	朝食摂取 抑うつ症状 SDS 産業保健

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
101	田村 裕 子,ら (2007)	日本	高校生、777人 (男子312人、女 子465人)	横断研究	精神健康(精神 健康調査:日本 版GHQ)	朝食摂取 「毎朝食べる」「毎朝は食 べない」	精神健康(精神健康調 査:日本版GHQ)	・男女ともに、朝食を食べている者の方が、GHQ得点が有意に低かった(精神健康度が高い)(男子 $p<0.05$ 、女子 $p<0.01$)。	調整なし	朝食摂取 精神的健康 高校生
102	有木 信 子,ら (2007)	日本	保育園児4・5歳 児、42人(男児 22名、女児20 人)	横断研究	保護者による 質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「だいたい」 「半々」	口臭成分(硫化水素濃 度、メチルメルカプラン濃 度)	・口臭成分である硫化水素濃度は、朝食を毎日食べる者の方が、だいたい食べる者よりも有意に値が低かった($p<0.01$)。 ・メチルメルカプラン濃度も、朝食を毎日食べる者の方が、だいたい食べる者よりも有意に値が低かった($p<0.05$)。	調整なし	朝食摂取 口臭成分
103	藤田 佑理 子,ら (2006)	近畿	中学1-3年生、 167人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「必ず食べる」「週に1, 2 度食べない」「食べたり、 食べなかったり」「ほとん ど食べない」	ストレス度	・ストレス度が高い程朝食摂取状況が悪くなる傾向がみられ、ストレス高群は、低群に比べて「毎朝必ず食べる」割合が少なかった($p<0.05$)。	調整なし	朝食摂取 ストレス反応 中学生
104	山本 美紀 子,ら (2006)	13都道府 県	大学・短大・専 門学校の新入 学生、1740人 (男子46人、女 子2,017人)	横断研究	質問紙調査 自記式食事歴 法質問票 (DHQ)	欠食回数 「0回」「1週間あたり1回ま たは2回」「1週間あたり3回 以上」	栄養素等摂取状況 食品群別摂取状況 骨折 貧血 アレルギー疾患(アト ピー性皮膚炎、花粉症、 喘息)	・朝食欠食が週3回以上の群は、朝食欠食が週0回の群より、エネルギー、蛋白質、炭水化物、食物繊維摂取量は減少し(すべて $p<0.001$)、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅(すべて $p<0.001$)、ビタミンA、レチノール、ナイアシン、ビタミンD(すべて $p<0.01$)、カロテン($p<0.05$)、ビタミンB1($p<0.001$)、ビタミンB2($p<0.001$)も同様に摂取量が減少した。 ・朝食欠食が週3回以上の群は、朝食欠食が週0回の群より、飽和脂肪酸($p<0.01$)、多価不飽和脂肪酸($p<0.05$)、コレステロール($p<0.001$)の摂取量が減少したが、 $n-6/n-3$ 比は欠食回数が多い群で増加を認めた($p<0.01$)。 ・朝食欠食が週1回または2回の群は、朝食欠食が週0回の群より、穀類($p<0.05$)、豆類($p<0.001$)、緑黄色野菜($p<0.001$)、海藻($p<0.01$)、卵類($p<0.05$)、乳類($p<0.01$)の摂取量の減少がみられ、穀類($p<0.05$)、豆類($p<0.001$)、緑黄色野菜($p<0.001$)、卵類($p<0.05$)のエネルギー摂取量の減少もみられた。 ・朝食欠食が週3回以上の群は、朝食欠食が週0回の群より、穀類($p<0.001$)、豆類($p<0.001$)、緑黄色野菜($p<0.01$)、魚介類($p<0.01$)、卵類($p<0.001$)の摂取量の減少がみられ、穀類($p<0.001$)、豆類($p<0.001$)、緑黄色野菜($p<0.001$)、魚介類($p<0.01$)、卵類($p<0.001$)のエネルギー摂取量の減少もみられた。 ・朝食欠食が週3回以上の群は、朝食欠食が週1回または2回の群より、穀類($p<0.001$)の摂取量およびエネルギー摂取量の減少がみられた。 ・欠食回数の増加により、骨折、貧血、アレルギー疾患の有病率が増加したが統計的有意差は認められなかった(p 値記載なし)。	調整なし	朝食欠食 栄養素等摂取 状況 食品群別摂取 状況 大学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
105	高梨 登, ら (2006)	東京都練 馬区	練馬区立小学 校5年生、780人 (男児398名、女 児382名)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「規則正しく食べる」「食べ たり食べなかったりする」 「食べない日が多い」	齲蝕の有無	・朝食を規則正しく食べる者に比べて、食べたり食べな かったする者の齲蝕有りのオッズ比が1.82(1.07-3.09、 p=0.028)であった。食べない日が多い者でも同様の傾 向はみられたが、統計的有意差はなかった(p=0.302)。	朝食の規則性 外食の頻度 齲蝕予防 歯肉の状態 歯垢の状態	朝食摂取 齲蝕 小学生
106	Shimizu Takashi, et al (2005)	日本	女性看護師、 363人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「いつも食べる」「ときどき 食べる」「食べない」	3年間の離職の有無	・朝食摂取頻度と看護師の離職との間に統計的有意差 は認められなかった(p値記載なし)。	離職 年齢 BMI T-cho 労働時間 勤務体系 睡眠習慣の乱れ 不規則な食事 朝食 服薬	朝食摂取 離職 看護師
107	Takasaki Yuj (2005)	秋田県	9・12・15歳、 5,607人(男子 2,878人、女子 2,729人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほとんど毎日食べる」 「めったに食べない」	就寝時間 起床時間 血液検査値	・男児では、朝食をほとんど毎日食べるの方が、め ったに食べない者と比べて、就寝時間(p<0.01)、起床時 間(p<0.05)が早かった。 ・女児では、朝食をほとんど毎日食べるの方が、め ったに食べない者と比べて、就寝時間(p<0.01)、起床時 間(p<0.05)が早く、Hb(p<0.05)、と白血球(p<0.05)が低 かった。	年齢	朝食摂取 生活習慣 血液検査値 小児
108	小林 実 夏, ら (2006)	岩手県、 秋田県、 長野県、 新潟県、 東京都、 茨城県、 大阪府、 高知県、 長崎県、 沖縄県	44-76歳、93,572 人(男性42,227 人、女性51,345 人)	横断研究	質問紙調査 食物摂取頻度 調査(FFQ)	朝食摂取 「毎日摂取するか」	食品多様性(FFQの結果 から1日に摂取する食品 数によって5分位に群分 け)	・朝食を毎日摂取している者は、摂取食品数がよい者が 多かった(p<0.0001)。	調整なし	朝食摂取 食品多様性 追跡研究

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
109	佐藤 しづ 子, ら (2006)	宮城県仙 台市	大学歯学部生、 153人(男子103 人、女子50人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「食べる」「食べない」	味覚異常	・朝食を食べない者は、食べる者よりも、味覚異常者が 多かった(p<0.05)。	調整なし	朝食欠食 味覚異常 大学生
110	Umemura Utako, et al (2005)	東京都	大学生、421人 (男子175人、女 子246人)	横断研究	質問紙調査 食物摂取頻度 調査	朝食欠食 「朝食を欠食するこ とがあるか」	食物摂取状況 脂肪酸摂取状況 体格指数(BMI) 収縮期血圧 拡張期血圧 血清脂質	・男性では、朝食を欠食する人は、朝食を欠食しない人 より、卵(p=0.005)、牛乳・乳製品(p=0.04)、野菜 (p=0.003)、果物(p=0.02)の摂取量が少なかった。女性 では、朝食を欠食する人では、欠食しない人と比べて、 魚(p=0.04)、野菜(p=0.001)、果物(p=0.001)の摂取量 が少なかった。 ・男性では、朝食を欠食する人では、欠食しない人と比 べて、ポリ不飽和脂肪酸(p=0.002)の摂取量が少なか った。女性では、n-3不飽和脂肪酸(p=0.01)、イコサペン タエン酸(p=0.01)、n-3/n-6比(p=0.01)が有意に少なか った。 ・女性では、朝食を欠食する人では、欠食しない人と比 べて、収縮期血圧が高かった(p=0.004)。	魚 肉 牛乳と乳製品 卵 野菜 果物 炒め物 n-3不飽和脂肪酸 n-6不飽和脂肪酸 BMI	朝食欠食 食物摂取状況 脂肪酸 大学生
111	根本 芳 子, ら (2006)	日本	中学1-3年、 2,757人(男子 1,361人、女子 1,396人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食 べる」「食べない」	中学生版生活の質 (QOL)尺度得点(①身体 的健康、②情動的Well- being、③自尊感情、④ 家族、⑤友だち、⑥学校 生活、6領域各4項目、計 24項目) 睡眠時間	・朝食を毎日食べる群は、時々食べる群、食べない群よ りも、QOL全体の得点、各領域ごとの得点ともに、点数 が高かった(すべてp<0.01)。 ・朝食を毎日食べる群が、時々食べる、食べない群よ りも、平均睡眠時間が長かった(p<0.01)。	調整なし	朝食摂取 QOL 睡眠時間 中学生
112	宮西 邦 夫, ら (2006)	新潟県	新潟県S村で実 施した「学童の 健康づくり事業」 参加者小学5年 生、336人(男子 166人、女子170 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「週3回以上食べる」「週3 回未満」	貧血指標 ヘモグロビン(Hb)12.1g未 満/dl 血清鉄(Fe)70μg未満 /dl	・男児において朝食摂取回数と貧血指標(Hb、Fe値)に 統計的有意差は認められなかった(p値記載なし)。 ・女児においては朝食摂取回数が≥3回/週の者の方 が、<3回/週の者と比べて、Fe<70μg/dlの者が有意に少 なかった(p<0.05)。Hb値では統計的有意差は認められ なかった(p値記載なし)。	調整なし	朝食欠食 ヘモグロビン 血清鉄 学童
113	宇佐美 千 恵子, ら (2005)	日本	医療短期大学 看護学科に入 学し、3年間教 育を継続して受 けた女子、107 人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる(週6回 以上)」「ときどき食べる (週2-5回)」「ほとんど食 べない(週1回以下)」	体格指数(BMI) 血液検査値(赤血球数、 ヘモグロビン、血清鉄、 総コレステロール、高比 重リポタン(HDL)コレス テロール、トリグリセリ ド、糖化ヘモグロビン (HbA1c)	・3年次において、血清鉄が、朝食をほぼ毎日食べてい る者で有意に高かった(p<0.05)。その他の検査値、BMI は、各学年次において統計的有意差は認められなかつ た(p値記載なし)。	3年次の検査値 食習慣を点数化	朝食摂取 血液生化学 データ 看護短大生
114	Togari Taisuke (2004)	東京都	20-60歳、199人 (男性94人、女 性105人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食を毎日食べるか」	Perceived Health Competens Scale (PHCS) 健康な生活 身体症状 General Self-efficacy Scale(GSS)	・朝食を毎日食べる者は、食べない者と比べて、PDCS スコアが高いオッズ比が1.127(1.055-1.204、p<0.001)で あった。	性 年齢 慢性疾患 教育 配偶者	朝食摂取 PHCSスコア

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
115	大塚 礼, ら (2005)	愛知県	40-59歳男性、 2,224人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」「週3-5 日食べる」「週1-2日食べ る」「週1日も食べない」	生活習慣アンケート 体格指数(BMI) レプチン濃度	・朝食摂取頻度とBMIに統計的有意差は認められなかつた(n.s.のみ記載)。 ・ほぼ毎日朝食を摂取する者のレプチンの調整平均値が2.91ng/mlに対し、週3-5日群は3.13ng/ml、週2回以下群3.27ng/mlであり、有意差がみとめられた(ANCOVA、Trendともに $p<0.01$)。	年齢 BMI 職域	朝食摂取 レプチン
116	春木 敏, ら (2009)	大阪府	小学5年生、196 人(男子92人、 女子104人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 1週間で朝食を食べた回 数	朝の食欲 起床時刻 就寝時刻 食知識 食態度 セルフエスティーム(全 般、家族) 社会的スキル(対人関係 スキル)	・朝食を毎日食べる群は、食べない日がある群に比べて、朝の食欲がある者が多く、就寝時刻が早かった($p<0.01$)。起床時刻とは統計的有意差は認められなかつた(p値記載なし)。 ・食知識として「砂糖摂取過多により太るまたは心疾患や血管の病気になる」と知っている者が、朝食を毎日食べる群の方がよく知っていた($p<0.01$)。 ・食態度として、「朝食を毎日食べることは健康にとってとても大切であると思う」割合が、毎日食べる群で多かつた($p<0.01$)。 ・毎日食べる群の家族に関するセルフエスティーム得点が有意に高かつた($p<0.05$)。 ・食品表示をいつも確かめない者の割合が、朝食を毎日食べる群で有意に少なかつた($p<0.05$)。 ・社会的スキル得点は、朝食を毎日食べる群は、「向社会的スキル」得点が有意に高く、「引込み思案行動」「攻撃的行動」得点が有意に低かつた($p<0.05$)。 ・朝食を毎日食べる群は、朝食を毎日食べない群より「家族が朝食を毎日つくる」、「この1週間毎日家族と朝食を共にした」($p<0.01$)、「食事やおやつについてときどきまたはよく家族と話し合う」($p<0.05$)割合が多かつた。	調整なし	朝食 セルフエス ティーム 社会的スキル 小学高学年
117	岡田 暁 宣, ら (2004)	愛知県、 東京都	大学生754人 (男子331人、女 子423人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」	自覚症状得点(GMI健康 調査票)の、身体的自覚 症状35項目、精神的自 覚症状18項目(点数が高 い方が、自覚症状数が多い) 生活習慣得点	・男子では、身体的自覚症状、精神的自覚症状ともに、朝食摂取をしていないの方が有意に点数が高かつた($p<0.01$)。 女子では、身体的自覚症状のみ、朝食摂取をしていないの方が有意に点数が高かつた($p<0.01$)。精神的自覚症状では同様な傾向があつたが統計的有意差は認められなかつた(p値記載なし)。	調整なし	朝食摂取 身体的自覚症 状 精神的自覚症 状 大学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
118	佐藤 治 子,ら (2004)	愛知県	小学5・6年生、 213人(男子101 人、女子112人) と保護者、207 人 中学1・2・3年 生、272人(男子 130人、女子142 人)と保護者、 262人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べない」	学習意欲 セルフエスティーム(学 習、友人、運動、全般、 身体、家族) 体格指数(BMI)	・中学生では、朝食を食べる者は、学習の取り組みにつ いて努力している者が多かった(p<0.05)。小学生では、 統計的有意差は認められなかった(n.s.のみ記載)。 ・小・中学生の女子では、朝食を食べないの方が、食 べる者よりも、BMIが高かった(p<0.05)。小・中学生男子 では統計的有意差は認められなかった(p値記載なし)。 ・小学生男子において朝食を食べている者は、朝食を食 べていない者より、学習、友人、全般、身体、家族のセ ルフエスティーム得点が有意に高かった(p<0.01)。女子 では、運動のみ関連がみられた(p<0.01)。 ・中学生では男子で学習、女子で学習、全般、家族のセ ルフエスティーム得点が高かった(p値記載なし)。	調整なし	朝食欠食 学習意欲 BMI セルフエス ティーム 小学生 中学生
119	徳村 光 昭,ら (2004)	富山県	平成元年度に 出生した、 10,450人のう ち、3歳時、 9,426人(男児 4,820人、女児 4,606人)、小学1 年時、9,472人 (男子4,800人、 女子4,672人)、 小学4年時、 8,252人(男子 4,105人、女子 4,147人)、中学1 年時、8,098人 (男子3,984人、 女子4,114人)	横断研究 前向きコ ホート研究 追跡期間 13年間	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べ ない」「時々食べる」「ほと んど食べない」	体格(身長、体重、肥満 度、体格指数(BMI)) 生活習慣 食習慣	・3歳時:朝食欠食する者の方が、男子の身長、体重、肥 満度、BMI、女子の体重が有意に低かった(p<0.05)。 ・小学1年時:朝食欠食する者の方が、男子で体重が有 意に軽かった(p<0.05)。 ・小学4年時:身長は男女共に朝食欠食する者の方が、 有意に低かったが、肥満度とBMIが高かった(p<0.05)。 ・中学1年時:男女共に肥満度が朝食欠食する者の方が 有意に高かった(p<0.05)。 ・すべての対象者で、朝食欠食する者の方が、起床時 刻、就寝時刻が遅く、夜食頻度が高かった(すべて p<0.05)。睡眠時間は短い者が多かったが(p<0.05)、3 歳男児のみ統計的有意差は認められなかった(p値記 載なし)。間食頻度は、3歳男女、小学1年女児、中学1年 男児のみ統計的有意差が認められ(すべてp<0.05)、朝 食欠食する者の方が頻度が高かった。外食頻度は、3 歳男女、小学1年男女、小学4年女児のみ、統計的有意 差がみられ、朝食欠食する者の方が頻度が多かった (すべてp<0.05)。インスタント麺を食べる頻度は、3歳、 小学1年、4年男女で、朝食欠食をする者の方が摂取頻 度が高かった(すべてp<0.05)。	調整なし	朝食欠食 肥満 BMI
120	吉田 朋 子,ら (2004)	兵庫県	兵庫県立看護 大学1-4年生女 子、43人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食は毎日きちんと食べ ますか」	体格指数(BMI) 肥満度 睡眠時間	・BMI、体脂肪率は、4年生を除き、朝食を欠食している 者の方が、朝食を毎日摂取している者よりも、平均値が やや高い傾向があったが統計的有意差は認められな かった(p値記載なし)。3年生の体脂肪率の平均値は朝 食欠食する者の方が高く、統計的有意差がみられた (p<0.05)。 ・全学年において、朝食を毎日食べている者ほど、睡眠 時間が規則的だった(1年p=0.02624、2年p=0.0234、3年 p=0.00065、4年p=0.00053)。	調整なし	朝食摂取 BMI 体脂肪率 睡眠時間
121	黒川 淳 一,ら (2004)	日本	コンピューター 情報処理事業 者に勤務する、 161人(男性132 人、女性29人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほとんど毎日摂取」 「時々摂取」「ほとんどら ない」	ストレス(精神健康)得点 (日本語版GHQ、日本語 版POMS)	・朝食を食べていない群が精神健康を示すGHQ得点が 高くなるオッズ比が、5.65(2.12-15.08、p<0.001)であ った。ストレスを感じるオッズ比は統計的有意差は認め られなかった(p値記載なし)。日常生活に満足していない オッズ比は2.47(1.08-5.64、p<0.05)であった。	調整なし	朝食摂取 メンタルヘルス

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
122	長井 千鶴, ら (2003)	北海道N 村	小学校4-6年、 104人、中学校 1-3年、132人	横断研究	質問紙調査	朝食欠食 「いつも食べている」「食べ ない時がある」	最近1ヶ月の不定愁訴 (からだがだるい、疲れ やすい、寝起きが悪い、 頭が痛くなる、わけもなく イライラしがち、大声を出 したくなる、なんとなく眠 れないことがある、日中 よくあくびがでる)	・小学生で、朝食を食べない時がある者は、朝食を毎日 食べる者より大声をだしたことがある者が有意に 多かった(p=0.038)。 ・中学生で、朝食を食べない時がある者は、朝食を毎日 食べる者より、頭が痛くなる(p=0.015)、寝起きが悪い (p=0.052)者が多かった。	調整なし	朝食欠食 不定愁訴 小学生 中学生
123	須藤 紀子, ら (2004)	東京都	中高一貫校の 中1-高校3年 生、3,505人A校 1,357人(男子 918人、女子389 人)、B校850人 (男子666人、女 子180人)、C校 1,298人(男子67 人、女子623人)	横断研究	質問紙調査	今朝の朝食摂取 「食べた」「食べなかった」	自覚症状数(産業疲労研 究会「自覚症状調べ」① 疲労の自覚症状10項 目、②)注意集中の困難 10項目、③)局在した身体 違和感10項目、計30項 目+空腹感1項目、抑うつ 2項目	・朝食欠食を独立変数とした重回帰分析の結果、朝食を 欠食をすると自覚症状の訴え数が増加するという関連 がみられた($\beta = 0.096, p < 0.001$)。	朝食欠食 睡眠時間 通学時間 起床時間	朝食摂取 自覚症状 中学生 高校生
124	伊熊 克己, ら (2003)	北海道三 都市	中学生、1,792人 (男子908人、女 子884人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「いつも摂っている」「時々 摂っている」「摂らない」	健康に関する自覚症状 ①精神的自覚症状22項 目、②精神的自覚症状 21項目、③行動的自覚 症状14項目	・身体的自覚症状:朝食を「摂らない」「時々摂らない」者 は、朝食を「いつも摂っている」者より、疲れている、息 苦しいことがある、めまいがする、疲れやすい、頭が痛 い、腹が痛い、腰が痛い、吐き気がする、なんとなくだる い、食欲がない(すべてp<0.001)、なかなか寝つけな い、関節が痛む、首と肩がこる、風邪をひきやすい者 (すべてp<0.05)が多かった。 ・朝食を「摂らない」「時々摂らない」者は、朝食を「いつ も摂っている」者より、集中できない、将来に希望がな い、落ち着かない、反抗したくなる、何事も重荷に感じ る、楽しくない、毎日の生活がつまらない、学校に行きた くない、朝起きるのが辛い、何かを壊したくなる(すべて p<0.001)、人に会いたくない、自信がない、人とうまくつ きあえない、元気がない、気持ちが晴れ晴れしない者 (すべてp<0.05)が多かった。 ・朝食を「摂らない」「時々摂らない」者は、朝食を「いつ も摂っている」者より、乱暴である、眠りすぎる、無駄づ かいをする、眠れない、食物が食べられない、何もしたく ない(すべてp<0.001)、スリルを求める、よくしゃべる者 (すべてp<0.05)が多かった。	調整なし	朝食摂取 健康感 自覚症状 中学生
125	荒井 比紗子, ら (2003)	中部地方	1995年、1998年 の両調査の回 答者20歳以上、 1,460人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取(1995年) 「いつも食べる」「時々食 べる」「ほとんど食べない」	自覚症状	・朝食をほとんど食べない者は、朝食を毎日食べる者と 比べて、肩こりの自覚症状のオッズ比が1.84(1.09- 3.09, 0.01 ≤ p < 0.05)、息切れのオッズ比が3.22(1.14- 9.11, 0.01 ≤ p < 0.05)であった。	年齢 性別 1995年時の自覚症状 疾患 精神的な健康 ADL	朝食摂取 自覚症状

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
126	野田 艶子 (2003)	神奈川県	中学1-3年生女子、345人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日」「ときどき」「欠食」	生理痛自覚症状	・朝食を毎日食べる者は、朝食を時々食べる、朝食を欠食するものより、生理痛がない者が有意に多かった(p<0.05)。	調整なし	朝食摂取 生理痛 女子中学生
127	前田 清 (2002)	愛知県	中学1年生、236人(男子125人、女子111人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べない」「ほとんど食べない」	自覚症状数14項目	・自覚症状の中群、高群では、自覚症状の少群に比べて、朝食欠食が有意に多かった(p<0.05)。	現代的な食生活(5項目) 運動・身体活動(3項目) 間食の摂取頻度 就寝時間 満腹するまで食べる テレビ・ビデオ時間	朝食摂取 自覚症状 中学生
128	Tanaka Hideki, et al (2002)	沖縄県	中学生、805人	横断研究	質問紙調査	朝食欠食の有無	睡眠状況	・睡眠状態が悪い群は、睡眠状態が良い群より、朝食欠食する者が多かった(p<0.01)。	調整なし	朝食欠食 睡眠状態 中学生
129	安部 奈 生、ら (2002)	北海道旭 川市	小学生、461人 (男子239人、女子222人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べる」「いつも食べない」	肥満(ローレル指数、肥満度、体脂肪率、BMI) 血圧(収縮期血圧/拡張期血圧)	・肥満者は、非肥満者より、朝食欠食する割合が高かった(p<0.005)。 ・朝食を欠食することがある群は、毎日食べる群に比べて、拡張期血圧が高値だった(p<0.05)。収縮期血圧に統計的有意差は認められなかった(p値記載なし)。	調整なし	朝食摂取 肥満 血圧 小学生
130	Toda Masahiro, et al (2002)	日本	女子大学生、61人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取の有無	Health Practice Index GHQ-28 Zung-SDS 唾液率	・朝食を食べる者の方が、食べない者と比べて、唾液分泌率が有意に高かった(p=0.05)。	調整なし	朝食摂取 唾液分泌率 女子大学生
131	Toda Masahiro, et al (2003)	日本	女子大学生、52人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取の有無	Health Practice Index 唾液の抗変異原性テスト (umu test)	・朝食摂取の有無と、唾液の抑制量の間には統計的有意差は認められなかった(p=0.74)	調整なし	朝食摂取 唾液の抗変異原性 女子大学生
132	Wakui Sawako, et al (2002)	東京都	ホワイトカラー、 男性、146人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「はい」「いいえ」	Health Practice Index 体格指数(BMI) 血液検査 自己申告による体重変動の有無(半年間)	・体重変動者では、非体重変動者と比べて朝食を毎日食べる者が少なかった(p=0.038)。	BMI	朝食摂取 体重変動 勤労女性

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
133	荒川 雅志, ら (2001)	沖縄県本島	中学生, 3,671人 (男子1,841人、 女子1,830人)	横断研究	質問紙調査	朝食欠食の有無	就床時刻	・朝食欠食する者は、就寝時刻非遅延群(24時以前の就床)10.3%に対し、遅延群(24時以降就床)が22.2%と有意に多かった($p<0.01$)。	調整なし	朝食欠食 就床時刻 中学生
134	関根 道和 (2001)	富山県	1989年度生まれで、3歳児、小学4年時で調査実施、6,762人 (男子3,405人、 女子3,357人)	横断研究	両親による質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「時々食べない」「殆ど食べない」	肥満(両親の申告値よりBMI算出)	・3歳児健診時に、朝食を「時々食べない」と回答した者は、「毎日食べる」と回答した者と比べて、肥満であるオッズ比は1.19(1.02-1.40、 p 値記載なし)であった。	初回調査時の年齢性 児童・両親の肥満の有無 追跡期間	朝食摂取 小児肥満 追跡研究
135	荒木田 美香子, ら (2000)	静岡県北西部	18-29歳、602人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「週2-3回食べない」「食べない」	睡眠 体格 運動 朝食の摂取 間食の摂取 健康診断受診 日本語版精神的健康度12項目(GHQ-12)	・朝食を食べない者は、朝食を食べる者と比べて、精神健康度が良好でないオッズ比が2.115(1.432-3.123、 $p<0.001$)であった。	調整なし	朝食摂取 定期検診受診 精神的健康度
136	堀田 法子, ら (2001)	愛知県、 広島県	中高校生、1,458人(中学男子568人、中学女子447人、高校男子181人、高校女子262人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「ほぼ毎日食べる」「時々食べる」「食べない」	自律神経性愁訴43項目	・中学男子、中学女子、高校男子において、好ましい習慣の者は、好ましくない習慣の者より、自律神経性愁訴数が少なかった(中学男子 $p<0.001$ 、中学女子 $p<0.01$ 、高校男子 $p<0.01$)。高校女子では統計的有意差は認められなかった(p 値記載なし)。	調整なし	朝食摂取 自律神経愁訴数 中学生 高校生
137	中嶋 律子, ら (2001)	兵庫県神戸市	高校3年生女子、218人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取の有無 「はい」「いいえ」	月経時の自覚症状(MDQをもとに6領域35項目) 月経時のSDS日本版自己評価式抑うつ性尺度	・朝食を摂っていない者は、朝食を摂っていない者より、負の感情因子得点が有意に高かった($p<0.05$)。 ・朝食を摂っていない者は、朝食を摂っていない者より、負のSDS得点が有意に高かった($p<0.05$)。	調整なし	朝食摂取 月経時自覚症状 抑うつ症状 女子高校生
138	Hashimoto Michiyo, et al (2001)	神奈川県	私立女子高校生、413人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取	CMASスコア(不安の程度スコア) BMI	・朝食を欠食する者は、朝食を食べる者より、BMI値が高くなった($r=0.151$, $p<0.001$)。 ・1年生よりも2年生の方が朝食を食べない頻度が有意に高かった。 $(p=0.05)$ ・多重比較において、朝食を欠食する者は、朝食を食べる者より不安が高かった。(不安の低群と高群の間で $p<0.001$ 、不安の中群と高群の間で $p<0.01$)。	[学年別] 体格指数(BMI) 体脂肪率 夜間の睡眠時間 朝食欠食 夜食なし 食欲が少ない [不安の程度] 早起きの努力 睡眠の質の悪さ 朝食欠食 食事を楽しまない	朝食欠食 不安の程度 BMI 女子高校生
139	大家 さとみ, ら (2000)	佐賀県佐賀市	高校1-3年生、1,000人	観察研究	質問紙調査	朝食摂取 「必ず食べる」「時々食べない」「ほとんど食べない」	薬物の接近度(接近群、予備群、非接近群)	・朝食を必ず食べる者は、そうでない者より、薬物への非接近群が73.2%と多かった($p<0.001$)。	調整なし	朝食摂取 薬物への意識 高校生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
140	島井 哲 志, ら (2000)	福島県、 新潟県、 東京都、 石川県、 愛知県、 大阪府、 兵庫県、 愛媛県、 長崎県	小学4年生-中 学3年生、1,486 人(小学生739 人、中学生747 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べる日 が多い」「食べない日の方 が多い」「ほとんど食べな い」	自分の食生活評価 間食摂取状況	・小学生、中学生の朝食欠食傾向者は、朝食を摂取して いる者より、健康的な食生活をまったくしていないと自己 評価した割合が、男子で38.7%、女子で28.3%であり、 欠食傾向の無い者の5.6%、4.8%よりも有意に高かった (いずれも $p<0.001$)。 ・小学生、中学生の朝食欠食傾向者は、朝食を摂取して いる者より、人気の間食を摂取すると回答し($p=0.003$)、 健康的な間食を食べないと回答した者が多かった ($p=0.001$)。	調整なし	朝食摂取 食生活の自己 評価 間食行動 小学生 中学生
141	佐野 祥, ら (2009)	日本	保育園児、2,971 人(男児1,673 人、女児1,298 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「だいたい 食べる」「半々」「あまり食 べない」	朝の排便状況	・朝食を毎日食べる者では、朝食を毎日食べない者よ り、朝の排便が多かった($p<0.01$)。	調整なし	朝食摂取 排便状況 保育園幼児
142	小椋 綾 乃, ら (2014)	熊本県	平成22年住民 健康診査受診 者(国保対象 者) 19-65歳 、2,045人(男性 644人、女性 1,401人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取頻度	副菜摂取頻度	・女性において、朝食頻度が多い者は、朝食頻度が少 ない者より、副菜摂取頻度が多かった(副菜摂取の調整 オッズ比1.85(1.18-2.88, $p=0.007$)。	基本的属性	朝食摂取頻度 副菜摂取頻度
143	白木 裕子 (2013)	日本	幼稚園児の保 護者、207人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べない 日がある」「ほとんど食べ ない」	子どもの朝食栄養バラン ス(主食・主菜・副菜がそ ろっているかを食事記録 から評価)	・保護者の朝食欠食がある群では、保護者の朝食欠食 がない群より、子どもの朝食の栄養バランスが悪い群が 86.4%と多かった($p=0.011$)。	調整なし	朝食欠食 栄養バランス 幼児と保護者
144	中村 保 子, ら (2013)	群馬県前 橋市	健診受診者31- 82歳、623人(男 性373人、女性 250人)	横断研究	質問紙調査	朝食回数	睡眠時間	・睡眠時間が短い者では、朝食摂取頻度が少なかった ($p<0.0001$)。	生活習慣変数(38変 数) 検査変数(3変数)	朝食回数 睡眠時間

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
145	泉 秀生, ら (2010)	北海道、 青森県、 埼玉県、 東京都、 千葉県、 神奈川県、 静岡県、 富山県、 石川県、 岐阜県、 奈良県、 兵庫県、 大阪府、 岡山県、 広島県、 香川県、 高知県、 沖縄県	保育園に通う5・ 6歳児、11,778人 (男児6,794人、 女児4,984人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎朝食べる」「毎朝食べ る時の方が多い」「毎朝食べ ない方が多い」「食べない」	就寝時刻、睡眠時間、起 床時刻、朝食開始時刻、 夕食開始時刻、テレビ・ ビデオ利用時間、起床時 の機嫌、朝の排便状況、 夕食前のおやつ、就寝 前のおやつ	・男女ともに、朝食を欠食する群は、朝食を摂取する群 に比べて、就寝時刻が遅い(p<0.001)、起床時刻が遅い (p<0.001)、朝食開始時刻が遅い(p<0.001)、夕食開始 時刻が遅い(p<0.001)、テレビ・ビデオ視聴時間が長 かった(p<0.001)。 ・女児の朝食を欠食する群は、朝食を摂取する群に比 べて、睡眠時間が短かった(p<0.001)。 ・男女ともに朝食を摂取する群は、朝食を欠食する群よ り、起床時の機嫌が多い者の割合が多かった (p<0.001)。 ・男女ともに、朝食を摂取する群は、朝食を欠食する群 より、毎朝排便している割合が多かった(p<0.001)。 ・男女ともに、朝食を摂取する群は、朝食を欠食する群 より、夕食前・就寝前のおやつをとらない割合が多かつ た(p<0.001)。	調整なし	朝食欠食 幼児 生活習慣
146	森 博史, ら (2010)	日本	高校3年生、258 人(男女各129 人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日しっかり食べる」「毎 日軽く食べる」「飲み物だ け飲む」「食べたりたべな かったり」「全く(ほとんど) 食べない」	就寝時刻 起床時刻 起床時の気分	・男子において、朝食を毎日しっかり食べる者は、そうで ない者よりも、早くに起床してる者が多かった(p<0.05)。 ・男女において、朝食をしっかりと食べる者は、そうでない 者よりも、起床時の気分が良い者が多かった(p<0.05)。	調整なし	朝食摂取 起床時刻 高校生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザ イン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
147	初瀬 魔 美, ら (2009)	北海道、 秋田県、 千葉県、 神奈川県、 富山県、 石川県、 岐阜県、 大阪府、 島根県、 岡山県、 香川県、 高知県	保育園児5-6歳 児、20,499人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「食べる方 が多い」「食べない」「食べ ない日の方が多い」	就寝時刻 起床時刻 朝の疲労症状の有訴数 (疲労スコア)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取群は、朝食欠食群より、富山県、石川県、大阪府、香川県(すべて$p<0.001$)、千葉県、岐阜県、島根県、岡山県(すべて$p<0.01$)、秋田県($p<0.05$)において、就寝時刻が早かった。 ・朝食摂取群は、朝食欠食群より、千葉県、石川県、大阪府、岡山県、高知県(すべて$p<0.001$)、岐阜県、島根県(すべて$p<0.01$)において、起床時刻が早かった。 ・朝食摂取群は、朝食欠食群より、秋田県、神奈川県、富山県、石川県($p<0.001$)大阪府($p<0.01$)岐阜県($p<0.05$)において排便が早かった。 ・朝食摂取群は朝食欠食群より、大阪府($p<0.001$)と石川県($p<0.01$)において、夕食開始時間が早かった。 ・朝食摂取群は、朝食欠食群より、石川県($p<0.01$)において「機嫌が良いときの方が多い」が多かった。 ・朝食欠食群は、朝食摂取群より、石川県($p<0.01$)において、「機嫌が悪いときの方が多い」「いつも機嫌が悪い」が多かった。 ・大阪府($p<0.01$)において、朝食摂取群は、朝食欠食群より、「いつも機嫌がよい」「機嫌が良い時の方が多い」が有意に多く、朝食欠食群は朝食摂取群より、「機嫌が悪いときの方が多い」「いつも機嫌が悪い」が多かった。 ・石川県($p<0.01$)において、朝食摂取群は朝食欠食群より、排便を「朝する時の方が多い」が多く、朝食欠食群は朝食摂取群より、排便を【朝しない】が多かった。 ・大阪府($p<0.05$)において、朝食摂取群は朝食欠食群より、排便を「毎朝する」が有意に多く、朝食欠食群は朝食摂取群より、排便を「朝しない」が有意に多かった。$(p<0.01)$ ・朝食摂取群は、朝食欠食群より、秋田県、石川県、大阪府、香川県(すべて$p<0.01$)、富山県、岐阜県(すべて$p<0.01$)において、疲労スコアが低かった。 	調整なし	朝食摂取 保育園児 生活リズム
148	板口 真 吾, ら (2007)	埼玉県、 神奈川県、 大阪府、 岡山県、 高知県	高校生、2,400 人、中学生、 2,243人	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「しっかり食べた」「食べて いない」	疲労自覚症状(日本産業 衛生学会の自覚症状し らべ)①ねむけとだるさ 10項目、②注意集中の 困難10項目、③局在した 身体違和感10項目	<ul style="list-style-type: none"> ・高校生において男女ともに、朝食をしっかり食べた群の方が、疲労自覚症状が有意に少なかった($p<0.001$)。男女とも3つの領域①ねむけとだるさ(男子$p<0.001$、女子$p<0.05$)、②注意集中の困難(男女とも$p<0.01$)、③局在した身体違和感(男女とも$p<0.01$)でも、食べていない群よりも自覚症状が少なかった。 ・中学生において男女ともに、朝食をしっかり食べた群の方が、疲労自覚症状が有意に少なかった($p<0.05$)。特に男子では②注意集中の困難($p<0.05$)、③局在した身体的違和感($p<0.01$)、女子では①ねむけとだるさ($p<0.05$)の自覚症状が食べていない群よりも少なかった。 	調整なし	朝食摂取 疲労度 中学生 高校生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
149	山内 有 信, ら (2007)	日本	調査1: 女子大 学生、19名 調査2: 男子ス ポーツ選手、 502人(未成年 487人、成年15 人)、女子ス ポーツ選手、 227人(未成年 196人、成年31 人)	横断研究	質問紙調査 食事記録調査 (頻度法: 大和 田式簡易栄養 調査法)	調査1 朝食摂取日 欠食日 調査2 朝食摂取充足率を食事記 録結果より算出	百マス計算テスト 体力測定平均値 BMI 体脂肪率 栄養素摂取状況	調査1 ・朝食摂取群は、欠食群より、計算に要した時間が短か く($p<0.05$)、計算の正確さ(得点)も高値であった ($p<0.05$)。 調査2 男女ともに朝食摂取充足率とBMIに負の相関がみられ (男性 $r=-0.1514$, $p<0.01$ 、女性 $r=-0.2392$, $p<0.01$)、朝 食摂取充足率と体脂肪率も同様に負の相関がみられた (男性 $r=-0.351$, $p<0.01$ 、女性 $r=-0.4845$, $p<0.01$)。 ・男女ともに、朝食摂取充足率とエネルギー出納が正相 関であり(男性 $r=0.5647$, $p<0.01$ 、女性 $r=0.5147$, $p<0.01$)、朝食摂取充足率と栄養素平均充足率も同様 に正相関であった(男性 $r=0.5100$, $p<0.01$ 、女性 $r=0.3655$, $p<0.01$)。 ・男女ともに、朝食摂取充足率と体力評定平均値が正 相関であった(男性 $r=0.1988$, $p<0.01$ 、女性 $r=0.1308$, $p<0.05$)。	調整なし	朝食摂取 計算能力 体力 栄養素摂取 高校生 大学生
150	坂井 真奈 美, ら (2007)	日本	小学1-6年生、 888人(男子441 人、女子447人)	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べている」「だい たい食べている」「食べる 日と食べない日が半々」 「あまり食べていない」「食 べていない」	起床時刻 起床時の気持ち 睡眠の状況 就寝時刻 夕食時刻 夕食後のおやつ摂取状 況	・朝食を食べていない群は、朝食を食べている群より、 起床時間が遅い傾向にあるが、統計的な有意差は認め られなかった($p=0.051$)。 ・朝食を食べている群は、朝食を食べていない群より、 いつも気持ちがよい、気持ちのよい時の方が多いと回 答する者が多かった($p<0.05$)。 ・朝食摂取別による睡眠状況に統計的な有意差は認め られなかった($p=0.384$)。 ・朝食を食べている群は、朝食を食べない群より、22時 以降に就寝する者が少なく、就寝時刻が早かった ($p<0.05$)。 ・朝食を食べている群は、朝食を食べていない群より、 夕食開始時刻が早かった($p<0.05$)。 ・夕食後のおやつ摂取状況は統計的有意差は認められ なかった($p=0.799$)。	調整なし	朝食欠食 生活習慣 小学生 生活要因
151	古橋 優子 (2006)	岐阜県岐 阜市、 愛知県名 古屋市	女子大学生、 577名	横断研究	質問紙調査 1日の食事記録 調査	朝食摂取 「毎日食べる」「週2-3日欠 食」「週4-5日欠食」「欠 食」	食事形態(朝・昼・夕食に ついて主食・主菜・副菜・ 汁物がそろっているかを 12点満点で評価)	・朝食を毎日食べる者は、朝食を欠食する者より、食事 形態良好群が多かった($p<0.001$)。 ・食事形態良好群は、食事形態不良群より、栄養摂取 状況および、食行動・健康状態が良好である。(p <0.001) ・食事形態不良群は食事形態良好群よりもめまいがす る、下痢をする、便秘をする(全て $p<0.01$)、胃痛、腹痛 がする($p<0.001$)者の割合が高かった。	調整なし	朝食摂取 食事形態 女子大学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
152	岡本 美 紀, ら (2004)	広島県	高校生アマチュ アスポーツ選 手、729人(男子 502人、女子227 人)	横断研究	質問紙調査 食事調査(頻度 法:大和田式簡 易栄養調査法)	朝食欠食の有無と摂取者 のエネルギー摂取量の平 均値から朝食高群、低群 に群分け	BMI 体脂肪率 体力評定平均 エネルギー出納 栄養素平均充足率	・朝食を欠食する群は、朝食を摂取する群より、BMIが 高い傾向にあるが、統計的有意差は認められなかった (p値記載なし)。 ・女子において、朝食摂取が高い群は、朝食を欠食する 群より、体脂肪率が低かった(p<0.05)。 ・男女において、朝食摂取が高い群は、朝食摂取が低 い群より、体力評定平均が高かった(男子p<0.01、女子 p<0.05)。 ・男女において、朝食摂取が高い群は、朝食摂取が低 い群より、エネルギー出納が高値であった(男子:欠食 群p<0.05、摂取量低群p<0.001、女子:どちらもp<0.05)。 また男子において、朝食摂取が高い群は、朝食を欠食 する群よりエネルギー出納が高値となった。(p<0.05) ・男女において、朝食摂取が高い群は、朝食摂取が低 い群、朝食を欠食する群より、栄養素平均充足率が高 値となった(男女ともに欠食群p<0.05、摂取量低群 p<0.001)。 ・男女において、朝食摂取が高い群は、朝食を欠食する 群と朝食の摂取が低い群より、熱量素平均充足率が高 く(p<0.01~0.001)、女子において、朝食の摂取が低い 群は朝食を欠食する群より、熱量素平均充足率が高 かった(p<0.05)。	調整なし	朝食摂取 身体状況 体力 栄養摂取状況 スポーツ選手
153	前橋 明, ら (2003)	岡山県	保育園園児5歳 児、21人(男児8 人、女児13人) と母親	横断研究	母親による質 問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「2日に1回 程度食べる」「3日に1回程 度食べる」「ほとんど食べ ない」	就寝時刻 睡眠時間 睡眠状態	・起床時の機嫌が良い子どもは、朝食の摂取も良い状 況であった。(r=0.46、p<0.05) ・朝食摂取状況がよい園児の方は、就寝時刻が早く (r=-0.43、p<0.05)、睡眠時間が長く(r=0.44、p<0.05)、睡 眠状態がよかった(r=0.55、p<0.05)。	調整なし	朝食摂取 睡眠 生活リズム 保育園児
154	奥田 和 子, ら (2001)	兵庫県神 戸市、 大阪府富 田林市	女子大学生、564	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「週5-6日」 「週1-4日」「食べない」	夜食行動 夕食時刻 夕食の規則性	・朝食欠食と、夜食行動には統計的有意差は認められ なかった(n.s.のみ記載)。 ・夕食時刻が遅く、夕食の規則性が低いグループは、朝 食摂取頻度が低かった(p<0.05)。	調整なし	朝食欠食 夜食行動 女子大学生
155	内田 勇 人, ら (2001)	兵庫県	小学5年時、83 人(男子45人、 女子38人) 中学3年時、83 人(男子43人、 女子40人) * 同一対象集 団の小学5年 時、中学3年時 に実施している が、マッチング はできていない	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「朝食を食べるか食べな いか」	不定愁訴(森本による14 の症状)	・小学生男子において、朝食を欠食する者は、朝食を食 べている者より、不定愁訴が増加した(数量化理論 I 類 による要因分析。部分相関係数0.3884)。	先生からの叱責 異性に関する悩み 朝食欠食 遊ぶ時間の減少 起床時刻の遅さ	不定愁訴 小学生 中学生

番号	著者 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法 研究デザイン	食事調査方法	調査項目 テーマに関連する 調査項目	アウトカム指標 (利点、重要性に関する 調査項目)	結果 利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の 調整	キーワード
156	稲葉 洋 美,ら (2001)	日本	18・19歳女子大 学生、124名	横断研究	質問紙調査	朝食摂取 「毎日食べる」「ほとんど 毎日食べる」「食べない」	骨梁面積率:BAR	・朝食摂取の習慣が高い者は、BARが高い傾向であっ たが、統計的有意差は認められなかった(p値記載な し)。	調整なし	朝食摂取 骨梁面積率 女子大学生