

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 (発行年)	調査国・ 地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方		調査項目		結果		キーワード
				研究デ ザイン	主食・主 菜・副菜把 握方法	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)	利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の調整	
1	Horikawa Syo, et al (2011)	全国	2008年「教育 ファーム推進事 業」参加者 15歳以上、 769人(男性292 人、女性464人)	横断研 究	質問紙調 査	主食・主菜・副菜の揃った食 事 「毎食、主食、主菜、副菜の 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、 主食・主菜・副菜の揃った食事を 毎食食べる人では米飯摂取 傾向が強かった(米飯摂取の調 整オッズ比、10-20歳代2.81 (1.33-5.97); 30-40歳代4.07 (1.93-8.61); 50歳以上2.14 (1.13-4.06))。	BMI 性別 地域	主食・主 菜・副菜の 揃った食事 米飯摂取 15歳以上 の男女
2	會退 友美 (2013)	全国	2009年「食育の現 状と意識に関する 調査」データ二次 利用 20歳以上、 2,936人(男性 1,344人、女性 1,592人)	横断研 究	個別面接 聴取	主食・主菜・副菜の揃った食 事回数 「主食・主菜・副菜を3つそろ えて食べることが1日に2回 以上あるのは、週に何日あ りますか」	食に関する主観的QO L(SDQOL)	男女ともに、毎日、主食・主菜・ 副菜の揃った食事がある人は、 毎日でない人に比べ主観的QO Lが18点以上であるオッズが高 かった(調整オッズ比、男性1.84 (1.43-2.36); 女性1.61 (1.29- 2.02))。	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	主食・主 菜・副菜の 揃った食事 QOL 食知識 成年男女
3	Koyama Tatuya, et al (2014)	石川県金 沢市近郊	自立高齢者 60歳以上、 76人(男性25人、 女性51人)	横断研 究	2日間の食 事記録調 査	主食・主菜・副菜の揃った食 事回数 主食・主菜・副菜は食事バラ ンスガイドの定義に基づき定 義し、1食で各0.5SV以上摂 取している場合を主食・主 菜・副菜の揃った食事と定義 した。	栄養素摂取量 食品群別摂取量 食事摂取基準(2015 年版)の目標量、推奨 量、推定平均必要量 を下回る摂取	男女ともに、主食・主菜・副菜の 揃った食事回数の多い人ほど、 食塩摂取量が多かったが、女性 では、ビタミンC、食物繊維摂取 量が増加した。また、炭水化物 エネルギー比率が食事摂取基 準の目標量の範囲内の人の割 合が増加した。 女性では、主食・主菜・副菜の 揃った食事回数の多い人ほど、 穀類、特に米、および卵類、菓 子類の摂取量が多かった。	調整なし	主食・主 菜・副菜の 揃った食事 栄養素等 摂取量 食品群別 摂取量 自立高齢 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 研究デ ザイン	主食・主 菜・副菜把 握方法	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
4	Kakutani Yuka, et al (2015)	茨城県、 神奈川県、 東京都、奈良 県の大学	大学生 18-24歳、 664人(男性187 人、女性477人)	横断研 究	質問紙調 査	主食・主菜・副菜の揃った食 事回数 「週に何回、主食・主菜・副 菜の揃った食事を1日に2回 以上摂っていますか。」	栄養素摂取量 食品群別摂取量	女性では、主食・主菜・副菜の 揃った食事の回数が多い人ほ ど、野菜類、きのこ類、海藻類、 果実類、豆類、魚介類、肉類、 卵類の摂取量が多く、菓子類の 摂取量が少なかった。 男性では、主食・主菜・副菜の 揃った食事の回数が多い人ほ ど、野菜類、きのこ類、海藻類、 豆類、芋類、魚介類、卵類、乳 類の摂取量が多く、穀類の摂取 量が少なかった。 男女ともに、主食・主菜・副菜の 揃った食事の回数が多い人ほ ど、たんぱく質、不飽和脂肪酸、 食物繊維、各種ビタミン、ミネラ ルの摂取量が多く、炭水化物の 摂取量が少なかった。	年齢 BMI 一人暮らし 教育歴 大学生	主食・主 菜・副菜の 揃った食事 栄養素等 摂取量 食品群別 摂取量 大学生
5	Misawa Akemi, et al (2015)	北陸地方	バス運転業務従 事者 平均年齢45.8歳 男性、40名 (健康状態との関 連検討は32人)	横断研 究	構造化イ ンタビュー	主食・主菜・副菜の揃った食 事 食事の摂取内容の記録(テ キストデータ)をテキストマイ ニング手法により分析し、主 食・主菜・副菜を食事バラン スガイドの定義で1SV以上 の摂取量である場合、それ ぞれの出現があると判定し た。	身体測定値、血液検 査値	朝食、昼食における、主食・主 菜・副菜の揃った食事がある群 とない群で、いずれの身体測定 値及び血液検査値に統計学的 有意な差は認められなかった。 夕食における主食・主菜・副菜 の揃った食事がある群では、な い群に比べ、拡張期血圧平均 値が統計学的有意に低かった (85.1mmHg vs 94.3 mmHg, P=0.047)。	年齢 BMI	主食・主 菜・副菜の 揃った食事 身体測定 血液検査 血圧 成年男性

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