

共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)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法		調査項目		結果 OR=オッズ比、AOR=調整済みオッズ比、CI: 95%信頼区間、β=標準化回帰係数	共変量の調整 (層化して解析して いる変数も含む)	キーワード	
				研究デザイン/ 介入期間	調査方法/ 介入内容	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)				
1	真名子香 織ら (2003)	不明	S市内私立幼稚園 29園の2～5歳の 園児2,145人(男 児1,095人、女児 1,050人)	横断研究	質問紙調査	朝食の共食者 夕食の共食者 「両親と食べる」「母親と食 べる」「父親と食べる」「子供だけ で食べる」「その他」	朝食の食欲 夕食の食欲	・朝食の食欲が「よく食べる」子どもは、朝食を両親 と食べる者の割合が高く、逆に「あまり食べな い」や「ほとんど食べない」子どもは、子どもだけ で食べる者の割合が高かった。 ・朝食の食欲のない幼児について、夕食も「あま り・ほとんど食べない」と答えた子どもは、「よく食 べる」と答えた子どもより朝食を両親と食べると 答える者の割合が高かった。	-	調整なし	食欲 生活習慣 共食者 遊ぶ場所 健康状態
2	田中裕ら (2005)	全国	認可保育園71か 所の保護者と担 当保育専門職で 2000年と2005年 に回答し、2000年 に障害や発達の 遅れのなかった30 人	縦断研究 (前向きコ ホート研 究)	質問紙調査	家族と一緒に食事を する機会 「めったにない」→リスク群 それ以外→非リスク群	運動発達(粗大運動、微細 運動) 社会性発達(生活技術、対 人技術) 言語発達(コミュニケーション、 理解)	・家族で食事を する機会と子どもの5年後の粗大 運動、対人技術、理解に 関連があった。	-	調整なし	乳児保育 発達 育児環境 かかわりの質 子育て・子育て 支援
3	江田節子 (2006)	神奈川県	横浜市M幼稚園 の3～6歳の園児 161人(男児71 人、女児90人)	横断研究	質問紙調査 最近1週間の 家庭での食事 状況調査	朝食の共食状況 夕食の共食状況 「家族全員で食 べる」「母親と食 べる」「父親と食 べる」「子どもだ けで食べる」「その他」	生活時間(起床時刻、朝食 の時刻、就寝時刻) 健康(便秘がちである等12 項目) 食品の摂取状況	-	子どもだけで朝食を 食べる子どもは、 ・朝食の時刻や就寝時刻 が遅かった。 ・便秘がちである割合 が多かった。 ・牛乳・乳製品、肉類、 野菜類の摂取量が 少なかった。	調整なし	共食状況 食欲 生活習慣 健康状態
4	黄川田美 鈴ら (2006)	全国	全国認可保育園 87園の保護者と 園児のデータがそ ろい、担当保育専 門職から「障害あ り」とした者を除 いた4歳児419人	横断研究	質問紙調査	家族で食事を する機会	子どもの発達(保育園児用 発達検査票を用い、 保育専門職が評価) 問題行動(指しゃぶり、 人見知り等5項目) 健康状態(食欲不振等 3項目)	・食事を一緒にする 機会と子どもの発達、 問題行動、健康状態に 関連はみられなかった。 ・食事を一緒にする 機会が「めったにない」 者の割合は、現在の母 親のストレスが「とて も高い」者の割合が 高かった。	-	子育て環境のリス ク全項目	発達 ストレス 育児環境 育児意識 保育サービス
5	森脇弘子 ら (2009)	広島県	県西部A保健所 管内で実施された 3歳児健康診査対 象者の3歳児の保 護者364人	横断研究	質問紙調査	朝食・夕食に家族 が揃う頻度 「毎日」「3～4日/ 週」「1～2日/ 週」「ほとんどない」 から2つのクラス ターに分類し、 共食頻度が高い 群と低い群に分 け	<子ども> 健康状態(排便頻度、 肥満度、気になる症 状等) 生活習慣(起床・就 寝時刻、毎日外で 遊ぶ等) 食習慣(朝食の摂 取、好き嫌い等) 食生活の悩み(偏食 がある、食欲がな い等) <保護者> 食事の状況(食事 を楽しんでいる 等)	・共食頻度が高い 群の子どもは、毎日 排便し、間食の時間 を決めていて、朝7時 までには起床し、毎 日屋外で遊び、好き 嫌いがなかった。ま た、子どもに偏食が あることや食事前後 に挨拶をしないこと に悩んでいる保護者 が少なかった。 ・共食頻度が高い 群の保護者は、食事 を楽しんでいる、食 事中に楽しい会話を する者が多かった。	-	調整なし	記載なし
6	会退友美 ら(2011)	東京都	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	横断研究	質問紙調査	家族そろっての 朝食共食頻度 家族そろっての 夕食共食頻度 「ほぼ毎日」「週 4～5日」「週2～ 3日」「ほとんど 食べない」	食事の規則正しさ 朝食の規則正しさ 食前に食べ物と 与える頻度 起床時間 就寝時間	・食事時間の規則 正しさ(OR[CI]:2.58[1.22- 5.43]、間食の規則 正しさ(1.83[1.18-2.83])、 起床時間(1.92[1.26- 2.95])、就寝時間(1.78[1.14- 2.78])が朝食共食頻 度に関連していた。	-	幼児の性別 幼児の年齢 きょうだい数 母親の年齢 母親の就業の有 無 夕食共食頻度	共食 幼児 朝食 母親 育児参加

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	調査方法		調査項目		結果			
				研究デザイン/介入 期間	調査方法/介入 内容	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)	「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の調整 (層化して解析して いる変数も含む)	キーワード
7	黒川通典 ら(2013)	大阪府	泉南郡岬町に住 む未就学児(0~6 歳)447人	横断研究	質問紙調査	家族との朝食共食頻度 家族との夕食共食頻度 「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」「週に1日程度食べる」 「ほとんど食べない」 →「ほとんど毎日食べる」を共 食群、それ以外を非共食群	食事時間を楽しんでいる 食事をおいしく食べている 食事の時間を楽しみにして いる 毎日排便がある 嫌いなものも頑張って食べる 食事を残さず食べる 「いただきます」「ごちそうさ ま」のあいさつをする 食事の用意や後片付けを手 伝う よく噛んで味わって食べる 主食・主菜・副菜をそろえて 食べることが1日に2回以上 ある ほとんど毎日朝食を食べる	・朝食の共食群は非共食群に比べて、食事時間 を楽しんでいる、食事をおいしく食べている、毎 日排便がある、嫌いなものも頑張って食べる、食 事を残さず食べる、「いただきます」「ごちそうさ ま」のあいさつをする、食事の用意や後片付けを 手伝う、よく噛んで味わって食べる、主食・主 菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上あ る者の割合が高かった。 ・夕食の共食群は非共食群に比べて、主食・主 菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上あ る者の割合が高かった。	-	調整なし	共食頻度 幼児 食意識 食行動
8	曾我部夏 子ら (2016)	東京都	K区の1歳2か月児 歯科健診を受診し た1歳1~3ヶ月の 幼児502人(男児 250人、女児252 人)	横断研究	質問紙調査 ※保護者が回 答	平日の朝食、昼食、夕食の共 食者 「子どものみ」「家族の誰かと一 緒に食べる」「家族そろって食 べる」「保育所で食べる」	外食の頻度	・朝食を「家族の誰かと一緒に食べる」、「家族そ ろって食べる」者の割合は、外食なし群に比べて 外食あり群で高く、逆に「子どものみ」で食べる者 の割合は外食あり群で高かった。	-	調整なし	幼児 外食 食習慣 食育
9	衛藤久美 ら(2005)	東京都	2小学校の5、6年 生155人(男子82 人、女子73人)	横断研究	質問紙調査	朝食の共食頻度 夕食の共食頻度 「週5回以上」「週3-4回」「週1-2 回」「週0回」	食事中的自発的コミュニ ケーション	・男子:夕食の共食頻度は自発的コミュニケー ションの多さに影響していた。 ・女子:朝食の共食頻度は自発的コミュニケー ションの多さに影響していた。	-	性別(層化)	自発的コミュニ ケーション 食事中的コミュニ ケーション 家族との共食 家族コミュニケー ション 家族凝集性
10	春木敏ら (2005)	大阪府	北部および南部 住宅地にある2小 学校の5年生196 人(男子92人、女 子104人)	横断研究	質問紙調査	朝食の共食者ありの日/週 「毎日」「4~6日」「0~3日」	この1週間に朝食を食べた日 数	・朝食共食者ありが「毎日」の割合は、朝食を毎 日食べる者が欠食ありの者に比べて高かった。	-	調整なし	朝食摂取行動 小学校高学年 セルフエスティーム 社会的スキル 家族の食行動
11	林達也ら (2009)	不明	66小学校の小学6 年生2090人(男子 1040人、女子 1050人)	横断研究	質問紙調査	孤食の頻度 「毎日ひとりで食べる」「よくあ る」ときどきある」「たまにある」 「まったくない」	朝食における主食、主菜、 副菜の摂取状況 →朝食の摂取頻度、朝食の 主食や副菜、主菜の摂取状 況から5群に群分け	-	・男女共に、孤食の頻度と朝食の食事内 容に関連がみられた。A群(主食・主菜・副 菜すべて週5日以上)やB群(主食週5日以 上、主菜・副菜どちらかを5日以上)におい て孤食頻度得点が高値だった(=孤食をし ていなかった)。	性別(層化)	
12	原田萩子 ら (2009)	秋田県、 東京都、 埼玉県、 他5県	小学1~6年生 8,247人	横断研究	質問紙調査 ※低学年は保 護者と一緒に 回答	孤食状況 朝食を一人で食べている→孤 食群 朝食を保護者やきょうだい等、 誰かと食べている→非孤食群	就寝時刻 起床時刻 睡眠時間 朝食開始時刻 夕食開始時刻 運動時間、戸外運動時間 テレビ・ビデオ視聴時間 テレビゲーム使用時間 起床の仕方、起床時の気持 ち 朝の疲労症状	-	孤食群は、非孤食群と比べて一部の学年 で ・就寝時刻や起床時刻が遅く、睡眠時間 は短かった。 ・朝食・夕食の開始時刻が遅く、テレビ・ビ デオ視聴時間が長く、運動時間が短かっ た。 ・起床時の気持ちが「気持ちが悪い時の方 が多い」群が多く、朝の疲労自覚症状とし て「ねむい」、「あくびがでる」、「横になりた い」を訴える者が多かった。	性別、学年(層化)	児童 孤食 非孤食 生活時間 朝の疲労症状

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	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		共変量の調整 (層化して解析して いる変数も含む)	キーワード
				研究デザ イン/介入 期間	調査方法/介 入内容			「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)		
13	藤迫栄美 子ら (2010)	東京都	某区小学2~6年 生、肥満児372 人、非肥満児110 人	横断研究	質問紙調査 ※保護者が回 答	朝食相手 夕食相手 「一人」「兄弟姉妹」「親」「祖父 母」「家族」	肥満(性別年齢別身長別の 標準体重から算出した肥満 度)⇒30%以上50%未満を 中等度肥満、50%以上を高 度肥満	-	・一人で朝食を食べる者は、非肥満に比べ て中等度肥満が多かった(OR[CI]: 5.80[1.29-26.04])。 ・一人で朝食を食べる者は、肥満群全体 (中等度+高度肥満)でも多かった (5.39[1.23-23.70])。	性別 学年 就寝時間 平均睡眠時間 定期的な運動 朝食の有無 食事にかける時間	児童肥満 肥満度 朝食欠食 孤食 運動習慣
14	巽夕起ら (2010)	不明	公立A小学校の4 ~6年生134人(男 子68人、女子66 人)	横断研究	質問紙調査	朝食を誰かと一緒に食べてい る 夕食を誰かと一緒に食べてい る 「はい」「いいえ」	咀嚼習慣(食事のときよくか んで食べている)	-	・朝食を誰かと一緒に食べている者は、食事のと きよくかんで食べている者が多かった。	調整なし	咀嚼 生活習慣 咬合力 食生活
15	岸田恵津 ら(2011)	兵庫県	姫路市と加東市 の小学5、6年生 135人	横断研究	質問紙調査 飲料摂取状況 調査	家族との共食(朝食) 家族との共食(夕食) 「ほぼ毎日一緒」(毎日、週5- 6日) 「時々一緒」(週3-4日) 「ほとんどない」(週1-2日、ほ とんどない)	各種飲料の摂取量 清涼飲料由来の炭水化物量	-	・朝食、夕食共に、家族との共食と清涼飲料由来 の炭水化物量および牛乳摂取量に関連は見ら れなかった。	調整なし	清涼飲料 食習慣 小学校
16	江崎由里 香ら (2012)	岐阜県	県内郡部に位置 する公立小学校5 校の5、6年生294 人(男子132人、 女子162人)	横断研究	質問紙調査	家族との朝食共食頻度 「ほとんど毎日」「週3~4回」「週 1~2回」「ほとんどない」「朝食 は食べない」 家族との夕食共食頻度 「ほとんど毎日」「週3~4回」「週 1~2回」「ほとんどない」	食卓の雰囲気(居心地の良 い雰囲気、居心地の良くない 雰囲気) FDT(親子関係診断検査)	-	・朝食、夕食共に、共食頻度が高いの方が、 居心地のよい雰囲気得点が高く、居心地のよ くない雰囲気得点が低かった。	調整なし	共食観 食卓の雰囲気 親子関係 小学生
17	岡崎光子 ら (2012)	埼玉県	川越市立2校、入 間市立1校、飯能 市立1校の小学3 年生290人、6年 生346人	横断研究	質問紙調査	朝食および夕食の共食者 「大人と一緒に」「誰かと一緒(家 に家族はいたが、子どもだけで 食べた・子ども(兄弟姉妹)だけ で食べたを統合)」「一人」	朝の目覚め 入眠状況 朝食時刻 問題となる態度・行動、 体の不調 自己効力感	-	・小学3年生:大人や誰かと一緒に食べた者は朝 食をひとりで食べた者よりも、朝「起きられた」者 の割合が高かった。 ・小学6年生:朝食を大人や誰かと一緒に食べた 者はひとりで食べた者よりも、朝「起きられた」 者、入眠状況が「眠れた」者、問題となる態度・行 動が「なし」の者、体の不調が「なし」の者の割合 が高かった。さらに朝食の共食者と朝食時刻に も関連が見られた。夕食を大人や誰かと一緒に 食べた者はひとりで食べた者よりも、自己効力感 が「あり」の者の割合が高かった。	学年(層化)	子ども 共食 生活習慣 健康
18	大滝裕美 ら (2012)	埼玉県	Hサッカー少年 団、Rサッカーク ラブに所属する小 学4~6年生男子 75人	横断研究	質問紙調査	朝食および夕食の家族との共 食頻度 「ほぼ毎日」「週に4、5日」「週に 2、3日」「週に1日程度」「ほとん どない」	健康度自己評価 食事のおいしさ 食事の楽しさ	-	・夕食の共食頻度と、健康自己評価 (OR[CI]:17.44[(2.72-111.8)]、食事のおいしさ (301.0[5.01-180.72]))は関連があった。	学年 所属チーム 各アウトカム指標 に関連がみられた 変数	サッカー少年団 児童 枠組み QOL
19	野末みほ ら(2015)	日本国内 4県	6市村19小学校の 5年生及びその保 護者1207人(男子 584人、女子623 人)	横断研究	質問紙調査	朝食の共食状況 夕食の共食状況 「家族そろって食べる」 「それ以外」(おとなの家族の誰 かと食べる、子どもだけで食べ る、1人で食べる、その他)	食事の手伝い(買い物、料 理、テーブルの準備、後片 付け、食器洗い)	-	・男子:夕食を家族そろって食べている者に比べ て、それ以外の者は、テーブルの準備をしている OR(CI)が0.6(0.4-0.8)と有意に低かった。 ・女子:朝食を家族そろって食べている者に比べ て、それ以外の者は、買い物の手伝いをしてい るOR(CI)0.6(0.4-1.0)および食器洗いの手伝い をしているOR(CI)0.6(0.4-0.9)が有意に低かつ た。	性別(層化) 居住地域 家族構成 兄弟姉妹	子ども 食事の手伝い 時間的なゆとり 感 経済的なゆとり 感 共食
20	中堀伸枝 ら (2016)	富山県	高岡市の小学1~ 6年生1,719人(男 子867人、女子 852人)とその保 護者	横断研究	質問紙調査 ※家庭で保護 者と一緒に記 入	朝食または夕食の家族との共 食 「ほぼ毎日」→毎日、「毎日以 外」→「孤食あり」 ※詳細な選択肢は不明	朝食の欠食 間食1日2回以上 睡眠不足 好き嫌い 運動不足 長時間のテレビ視聴 長時間のゲーム利用 健康満足度 朝目覚めの気分 よくいらする 自己肯定感	-	・孤食ありの者は、毎日共食している者と 比べて、朝食欠食(AOR[CI]:2.60[1.34- 5.06]、睡眠不足(1.70[1.01-2.88]、間食1日 2回以上(1.79[1.01-3.17]))に該当する者が 多かった。	性別 年齢	小学生 食行動 生活習慣 健康 保護者 家庭環境

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	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		キーワード	
				研究デザ イン/介入 期間	調査方法/介 入内容			「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)		
OR=オッズ比、AOR=調整済みオッズ比、CI:95%信頼区間、β=標準化回帰係数											
21	Atsuko Kusano- Tsunoh et al (2001)	東北地方	1市3町の小学1～ 6年生及び小学1 ～3年生12,321人 (男子6,199人、女 子6,122人)	横断研究	質問紙調査 ※小学生は保 護者が回答、 中学生は生徒 自身が回答	家族全員との朝食共食頻度 家族全員との夕食共食頻度 「ほとんど毎日」「週3-4回」「週 1-2回」「ほとんどない」 →週3回以上と2回以下で群分 け	食品摂取頻度(肉、魚、野 菜、果物、卵、菓子、乳類、 清涼飲料、ご飯、そば、パン、 インスタント食品)	朝食共食週3回以上の者は週2回以下の者に比 べて、 ・小学生では、魚、果物、ご飯、野菜(男子のみ) をよく食べる者が多く、肉、パン、清涼飲料(男子 のみ)、菓子とインスタント食品(女子のみ)をよく 食べる者が少なかった。 ・中学生では、男子で清涼飲料とインスタント食 品をよく食べる者が少なく、女子で魚をよく食べ る者が多かった。	-	性別、学年(層化)	記載なし
22	Kyoko Yuasa et al (2008)	徳島県	県内88小学校、 39中学校の、小 学1年生1,144人、 小学4年生1,020 人 中学1年生 1,137人の児童生 徒計3,301人	横断研究	質問紙調査 ※小学生は保 護者が回答、 中学生は生徒 自身が回答	家族との共食 「毎日」「毎日ではない」 (詳細不明)	肥満度(自己申告の身長、 体重から算出) 生活習慣(朝の目覚めの良 さ、野菜の摂取頻度、インス タントめん類の摂取頻度、朝 食摂取頻度、睡眠時間、部 屋で過ごす時間、テレビ視 聴時間)	毎日共食する者は毎日ではない者に比べて、 ・男子:肥満度が少なく、野菜を毎日食べる者が 多く、朝食を毎日食べる者が多く、睡眠時間が長 かった。 ・女子:野菜を毎日食べる者が多く、インスタ ントめん類を週1回以上食べる者が少なく、朝食を毎 日食べる者が多く、睡眠時間が長く、部屋で過 す時間やテレビ視聴時間が短かった。	-	性別(層化) 学年	肥満 子ども 質問紙調査 共食 生活習慣
23	衛藤久美 ら(2014)	埼玉県	2006年度坂戸市 小学5年生及び 2009年度中学2年 生対象の調査 データがマッチ ングできた598人(男 子303人、女子 295人)	横断研究 縦断研究	質問紙調査	家族との夕食共食頻度 「ほぼ毎日」「週に4、5日」「週に 2、3日」「週に1日程度」「ほとん どない」	主観的健康 食事の楽しさ 毎日の楽しさ	・男女共に、パス解析の結果、中学2年生の夕食 共食頻度は、食事の楽しさと主観的健康を経由 して毎日の楽しさに間接的に影響を与えていた。	-	性別(層化)	共食頻度 自発的コミュニ ケーション 中学生 家族 食行動
24	石塚理香 ら(2015)	不明	A市私立初等中等 教育学園小学4～ 6年生231人、中 学・高校生450人	横断研究	質問紙調査	朝食、夕食の摂り方 「家族の誰かと食べる」「一人で 食べる」「その他(塾で食べる、 友達と食べるなど)」 →「家族の誰かと食べる」以外 を孤食とした	健康関連QOL(KIDSCREEN -52こどものためのQOL調 査票)	・小学生:朝食の孤食は、親子関係と家庭 生活の低QOLに関連し (AOR[CI]:2.07[1.03-4.18])、夕食の孤食は 心理的幸福感(4.92[1.82-13.27])、気分と 情緒(4.35[1.45-13.00])、自立性 (3.98[1.44-11.00])、親子関係と家庭生活 (3.46[1.29-9.31])、社会的な支えと仲間 (5.86[2.17-15.82])、学校(4.81[1.84- 12.54])の低QOLに関連があった。 ・中学生:朝食の孤食は、親子関係と家庭 生活の低QOLに関連があった(2.04[1.27- 3.26])。	-	性別 年齢	子ども、 HRQOL KIDSCREEN 食習慣 生活習慣
25	浅野真智 子ら (2003)	大阪府	大学・短期大学・ 専門学校生、高 校生、中学生、小 学5、6年生計 1,600人	横断研究	質問紙調査 食事調査	家族がそろう食事の頻度(朝 食、夕食) 「毎日」「週3-4回」「週1-2回」 「月1-2回」「ほとんどない」	ファーストフードの利用頻度	・朝食、夕食共に、共食頻度が高い者は、ファ ーストフード利用多い群(週1回以上)に比べて、 ファーストフード利用少ない群(ほとんどない)で 多かった。	-	調整なし	ファーストフード 若年者層 利用する理由 きちんとした食事
26	小西史子 ら(2001)	佐賀県	公立中学校1校の 1～3年生676人 (男子334人、女 子342人)	横断研究	質問紙調査	朝食の孤食頻度 朝食の家族揃って食べる頻度 夕食の孤食頻度 夕食の家族揃って食べる頻度 「毎日」「週5、6回」「週3、4回」 「週1、2回」「ない」	精神的な自覚症状(合計点 が高い程、精神的な健康状 態がよい)	・朝食を家族揃って食べる頻度が「毎日」や「週 3、4回」の者は「ない」者に比べて自覚症状の合 計得点が高かった。 ・夕食を家族揃って食べる頻度が「毎日」や「週 5、6回」の者は「週1、2回」や「ない」者に比べて、 自覚症状の合計点が高かった。	-	調整なし	孤食頻度 食事状況 精神的な健康状 態
27	川崎末美 (2001)	神奈川県	海老名市の公立 中学校1～3年生 573人	横断研究	質問紙調査	家族が夕食に揃う頻度 「殆ど毎日」「週に3～4回」「週 に1～2回」「殆どない」	心の健康状態(カッとしやす さ、イライラ感、根気のなさ、 登校忌避感、自殺念慮) 食事の質得点(14の食品に 関する質問から得点化)	・共食頻度が「殆ど毎日」群で「自殺念慮」の有訴 率が低く、「殆どない」群で「登校忌避感」の有訴 率が高かった。 ・共食頻度が「殆どない」群は食事の質の得点 が高かった(食事の質がよくなかった)。	-	調整なし	食事の質 共食 食卓の雰囲気 心の健康 中学生
28	小西史子 (2003)	佐賀県	県内群部の中学1 ～3年生509人(男 子271人、女子 238人)	横断研究	質問紙調査	朝食の孤食頻度 (詳細不明) 一頻度が高い程高い点数にな るよう1点～5点を配点	家族満足度 学校適応感 主観的健康感	・パス解析の結果、朝食の孤食頻度は、主 観的健康感に直接的に負の影響を与えて いた。また、家族満足度を經由して学校適 応感と主観的健康感に間接的に影響を与 えていた。	-	性別、学年(層化)	主観的健康感 家族満足度 学校適応感 食生活

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	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		共変量の調整 (層化して解析して いる変数も含む)	キーワード
				研究デザイン/介入 期間	調査方法/介 入内容			「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)		
29	松島悦子 (2007)	東京都 神奈川県 埼玉県 千葉県	中学生712人	横断研究	質問紙調査	家族そろっての夕食共食頻度 「ほぼ毎日」「週3-4日」「週1-2 日」「月1-2日」「ほとんどしな い」	子どもの調理頻度	・夕食の共食頻度と子どもの調理頻度は、関連 がなかった。	-	学年 母親の就労状況 父・母の調理頻度 父・母の調理態度 共食の雰囲気	家族の共食 中学生 調理 母親 父親
30	Shinichi Sugiyama et al (2012)	山口県	周南市の中学生 3,635人(男子 1,876人、女子 1,759人)	横断研究	質問紙調査 簡易自記式食 事歴法質問票 (BDHQ)	学校がある日に朝食をよく一緒 に食べる家族 「両親または祖父母」「きょうだ いだけ」「一人で」	朝食における調理済み食品 の摂取頻度 朝食における主食の種類 (ご飯、パン、混合) エネルギー摂取量 魚、野菜、果物の摂取量	保護者と朝食を食べている者は、一人で朝食を 食べている者やきょうだいと一緒に食べる者と比 べて ・朝食を欠食する者が少なかった。 ・朝食において調理済みの食品を食べる頻度が 低く、ご飯食の朝食を食べている者が多かった。 ・魚、野菜、果物の摂取量が多かった。	-	BMI 性別 年齢 居住地域 同居家族 母との同居	朝食のスタイル 1日のエネルギー 摂取量 日本の思春期の 子ども 横断研究 食教育
31	千須和直 美ら (2014)	大阪府	公立中学2年生 485人(男子233 人、女子252人)	横断研究	質問紙調査	朝食共食頻度(家族の誰かと 食べる頻度) 家族との夕食共食頻度(家族 そろって食べる頻度) 「ほぼ毎日」「週に1~4回」「週 に3~4回」「週に1~2回」 「ほとんどない」	自己認識体型 ダイエット経験 家族セルフエスティーム (SE) 全般セルフエスティーム(SE)	・男子:朝食の共食が「ほぼ毎日」の者は、家族 SEが高かった。夕食の共食が「ほぼ毎日」の群 に「ダイエットをしていないし、してみたいと思わ ない」者が多かった。 ・女子:朝食の共食が「ほぼ毎日」の者は、家族 SE、全般SEが高かった。朝食の共食が「ほとん どない」者において、自身の体型を「太っている」 と認識しているものが多かった。夕食の共食が 「ほぼ毎日」の女子は、自身の体型を「ふつう」と 認識する者、「痩せ願望なし」と回答する者が多 く、家族SEが高かった。	-	性別(層化)	共食 ボディイメージ ダイエット行動 セルフエスティーム 中学生
32	江崎由里 香 (2017)	岐阜県 神奈川県	中学生235人	横断研究	質問紙調査	朝食、夕食の共食者/人数 「お父さん」「お母さん」「きょうだ い」「おじいさん」「おばあさん」 「ひとり」「その他」 の中から当てはまるものをす べて選択し、一緒に食事をした 家族の人数(自分以外)を共食 人数とした	食事中の会話 食に関するQOL 献立数(主食、副菜、主菜、 牛乳・乳製品、果物の数の 合計)	・共食人数と、食事中の会話、食に関するQOL は正の相関が認められた。 ・献立数、共食人数、手伝いが食事の会話か ら共食感を媒介し、食に関するQOLに影響を与 えていた。	-	性別 学校	食に関するQOL 共食感 食事の会話 食生活要素 中学生
33	星野亜由 美ら (2017)	神奈川県	中学1~3年生283 人(男子146人、 女子137人)	横断研究	質問紙調査 踵骨骨量測定	共食者(誰と食べるが多い か)「一人で食べる」を孤食とし た	骨量	・共食行動と骨量には関連はなかった。	-	性別(層化)	中学生 骨量 食習慣・生活習 慣 学年 牛乳
34	坂本達昭 ら (2018)	福井県	中学2年生759人 (男子373人、女 子386人)	横断研究	質問紙調査	朝食および夕食の家族との共 食頻度 「ほぼ毎日」「週に4.5日」「週に 2.3日」「週に1日ほど」「ほとん どない」	家の食事の楽しさ	・女子については、夕食の共食頻度が週に4日 以上の者は、家の食事が楽しいAORは2.62(CI: 1.37-5.04)であった。	-	性別(層化) 同居家族の人数 きょうだいの有無 祖父母との同居の 有無 塾や習い事の有無	食事の楽しさ スマートフォン 共食 中学生 保護者
35	Takako Shirasawa et al (2018)	埼玉県	伊奈町の中学1年 生880人(男子470 人、女子410人)	横断研究	質問紙調査 身体測定	夕食の孤食の有無 (有の場合)夕食の孤食の頻度 →「ない」「週に1-2回」「週に3 回以上」にカテゴリー化	BMI →International Obesity Task Forceの性・年齢別カットオフ ポイントを用いて肥満と肥満 以外に分類	-	・女子については、夕食を週に1回以上一 人で食べる者は、肥満の者が多かった (OR[CI]: 2.78[1.21-6.38])。	性別(層化) 傾向スコア	夕食の孤食 過体重 思春期の子ども 日本
36	富永美穂 子ら (2001)	広島県	中学2~3年生・高 校2年生290人(男 子160人、女子 130人、大学生 202人(男子95 人、女子107人)	横断研究	質問紙調査	各食事の形態 「1人で」「家族全員と」「家族の 誰かと」「友人と」	精神的健康度(UPI)	-	夕食を「一人で」食べる者は、「家族の誰 か」と「家族全員と」食べる者に比べて、 UPI得点が高かった(精神的健康度が低 かった)。	2要因の分散分析 (食事形態×性別)	生活習慣 食生活 精神的健康度 大学生精神健康 度調査項目 UPI

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	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		キーワード	
				研究デザ イン/介入 期間	調査方法/介 入内容			「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)		
37	土屋芳子 ら (2004)	東京都	多摩地区にある 都立普通科高校1 ～3年生643人	横断研究	質問紙調査	夕食孤食 「大人と子ども全員」「大人と子 どもの一部」「子どもだけ」「ひと りで食べる」「その他」 別室での孤食 「毎日」「時々(週1回以上)」「た まに(月1回以上)」「全くない」	生活習慣(帰宅時刻) 食習慣(コンビニエンスス タの利用、インスタント食品 の利用、家族内での食事メ ニューの異同) 家族関係	-	・夕食孤食傾向ありの者の方が別室孤食 経験のある者が多かった。 ・夕食孤食傾向の生徒は、インスタント食 品の利用、家族が別々のものを食べると きがある割合が高かった。 ・別室孤食経験がある生徒は、コンビニ エンスストアの利用、インスタント食品の利 用、家族が別々のものを食べる割合が高 かった。 ・夕食の孤食傾向あり、別室孤食経験あり の者は、親はいつも私の気持ちを考えてく れる、家族と一緒に楽しいひとときを過 していると回答する者の割合が低く、家を出 たいと思うときがあると回答する者の割 合が高かった。	調整なし	高校生 孤食 家族関係 食卓イメージ
38	竹下登紀 子ら (2007)	不明	A市内4校の高校 2年生とその保護 者459組	横断研究	質問紙調査	家族そろっての夕食共食頻度 「週に3回以下」「週に4回以上」	食生活の満足度	・男子では、夕食の共食頻度が週4回以上である ことは、食生活満足度の高さと関連があった。	-	性別(層化)	記載なし
39	鳥居春菜 ら(2014)	宮城県	仙台市にある市 立・県立の普通科 高校に通う1～3 年生641人(男子 308人、女子333 人)	横断研究	質問紙調査	朝食の共食状況 夕食の共食状況 「ひとりで食べる」(夕食孤食傾 向あり) 「大人と子ども全員」、「大人と 子供の一部」、「子どもだけ」、 「その他」(夕食孤食傾向なし)	コンビニエンスストアの利用 買って来たおかずやインス タント食品を食べるか 食事メニューのスタイル(同 じものを食べるか)	-	夕食孤食傾向のある生徒は、 ・買って来たおかずやインスタント食品を食 べる者、食事のメニューは別々のものを食 べるときがある者の割合が高い ・家族関係のうち、親はいつも私の気持ち をを考えてくれると思う者の割合が低い	調整なし	別室孤食 夕食孤食 高校生 家族関係
40	山下亜矢 子ら (2016)	不明	女子高校生253人	横断研究	質問紙調査	孤食の有無 「ある」「ない」	飲酒習慣の有無	-	・孤食がない者の割合は、飲酒群に比べ て非飲酒群で高かった。	調整なし	女子高校生 食行動 飲酒 ストレス対処行 動
41	大谷貴美 子ら (2003)	京都府 大阪府 兵庫県	大学、短期大学、 専門学校に通う 学生365人(男子 120人、女子245 人)	縦断研究 (回想法)	質問紙調査	過去の孤食頻度 (詳細記載なし)	独立意識(自己独立性、親 への依存性、反抗・内的混 乱)	-	パス解析の結果、過去の孤食頻度は ・親と同居している男子学生では、自分が 好き(自尊感情)を経由して自己独立性に 間接的に影響する ・親と別居している男子学生では、家族の 中での孤独感を経由して自己独立性に間 接的に影響する	性別、居住形態 (層化)	
42	佐藤巖光 ら(2012)	不明	大学生1,333人 (男性647人、女 性686人)	横断研究	質問紙調査	食事はいつも一人 「該当」「非該当」	抑うつ状態(CES-D)	-	・女子では、「食事はいつも一人」に該当す る女子の割合は、高うつ(CES-D≥16点) の者で高く、低うつ(CES-D≤15点)の者で 低かった。	性別(層化)	CES-D 抑うつ症状 食習慣 性差
43	田中恵子 ら(2002)	京都府	12保健所管内で 無作為抽出した 65地区2001世帯 のうち、30～60歳 女性1,583人	横断研究	質問紙調査	家族揃っての夕食の頻度 「ほとんど毎日」 「週3～5回以下」 (※再カテゴリー化のため回答 肢の詳細不明)	BMI(自己申告の身長・体重 から算出)	・60歳代のみ、共食頻度が週に3～5回以下の者 は、殆ど毎日の者に比べて、BMIが低かった(標 準化回帰係数β=-0.107)	-	年代(層化) 生活習慣の各項目	記載なし
44	田中恵子 ら(2003)	京都府	12保健所管内で 無作為抽出した 65地区2001世帯 のうち、20～60歳 男性1,736人	横断研究	質問紙調査	家族そろっての夕食の頻度 「週3～5回以上」 「週1～2回以下」 (※再カテゴリー化のため回答 肢の詳細不明)	BMI(自己申告の身長・体重 から算出)	・40歳代では、共食頻度が週1～2回以下の者 は、週3～5回以上の者に比べて、BMIが高か った(F値2以上だったが、p値は5%未満)。	-	年代(層化) 生活習慣の各項目	男性住民 肥満 BMI 生活習慣 食事
45	松島悦子 (2004)	東京都 神奈川県 埼玉県 千葉県	乳児～小学6年生 までの子どもがい る30代の子育て 期の母親738人	横断研究	質問紙調査	友人との共食 「する」「しない」	ネットワーク形成(子育ての 悩みを相談できる人がいる)	・友人との共食をしている人の方が、子育ての悩 みを相談できるネットワークをもっていた。	-	調整なし	共食 子育て期の母親 友人 ネットワーク 料理への関心 質問紙調査

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	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 OR=オッズ比、AOR=調整済みオッズ比、CI:95%信頼区間、β=標準化回帰係数 「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	共変量の調整 (層化して解析して いる変数も含む)	キーワード
				研究デザイン/介入 期間	調査方法/介入 内容						
46	松島悦子 (2006)	東京都 神奈川県 埼玉県 千葉県	就学前の乳幼児 の母親で、「専業 主婦」かつ「ここ1 年間に友人と食 事をした」1410人	横断研究	質問紙調査	友人との共食の頻度 「ほぼ毎日」「週3~4回」「週1~ 2回」「月1~2回」「半年に1~2 回」「年1回以下」 共食をする友人の数	育児不安の程度 生活満足度 食生活満足度	・友人との共食の頻度および共食をする友人の 数は、育児不安に対し負の影響を及ぼしていた (標準回帰係数β=-0.130、-0.103)。	-	属性(2歳以下の子 ども、世帯年収) 夫との夕食が楽し い 普段の食事作りが 楽しい	友人との共食 育児サポート 専業主婦 育児不安 生活満足度 食生活満足度
47	杉山寿美 (2007)	広島県	広島市内に勤務 する成人女性264 人(平均31.7歳)	横断研究	質問紙調査	朝食、昼食、夕食の共食者 「一緒」「一緒が多い」「一人が 多い」「一人」	サプリメントの利用(現在利 用群、利用経験群、未利用 群)	・共食状況の違いによって、サプリメント利用(現 在利用群、利用経験群、未利用群)の差はな かった。	-	調整なし	記載なし
48	白木裕子 (2012)	不明	A幼稚園に通う園 児の保護者207人	横断研究	質問紙調査	子どもとの朝食共食 子どもとの夕食共食 「一緒に食べる」「時々食べな いことがある」「一緒に食べるこ とが少ない」	朝食摂取状況 朝食栄養バランス(調査日 の朝食内容が主食、主菜、 副菜の組み合わせ)	・朝食を「一緒に食べる」の割合は、朝食の栄養 バランスが悪い群よりも良い群、朝食欠食あり群 よりも毎日食べる群において高かった。	-	調整なし	幼児 保護者 食生活 食育
49	木田春代 ら (2012)	不明	B市の公立幼稚園 15園に通う園児 の母親685人	縦断研究 (回想法)	質問紙調査	幼少期の朝食および夕食の共 食者 「家族全員」「家族全員ではな いが大人と一緒に」「兄弟姉妹」 「ひとり」	現在の嫌いな食品の摂取行 動	・嫌いな食品に対する摂取行動と幼少期の朝 食・夕食の共食者との間に有意な関連はなかつ た。	-	調整なし	幼児の母親 偏食 幼少期 食生活
50	赤利吉弘 ら (2015)	大阪府	S市に在住する20 歳以上の市民935 人	横断研究	質問紙調査	家族との朝食および夕食の共 食頻度 「ほとんど毎日食べる」(7回)、 「週に4~5日食べる」(4.5回)、 「週に2~3日食べる」(2.5回)、 「週に1日程度食べる」(1回)と し、週当たりの回数を算出 →「週10回以上」「週10回未満」	夕食開始時刻 飲酒頻度 喫煙状況 睡眠時間 就寝時間 疲労感 ストレスの状況	・20・30歳代女性:ストレスがないことと共食頻度 が関連していた(OR[CI]:4.01[1.75-9.18])。 ・40・50歳代男性:共食頻度と夕食開始時刻が午 後7時以前であることが関連し(3.41[1.33- 8.71])、女性においては共食頻度と就寝時刻24 時以降が3回未満であること(2.02[1.04-3.96])、 喫煙していないこと(5.46[1.21-24.6])が関連して いた。 ・60歳以上男性:共食頻度と夕食開始時刻が午 後7時以前であること(2.36[1.17-4.78])、喫煙して いないこと(3.21[1.44-7.16])が関連していた。 ・60歳以上女性:就寝時刻24時以降が3回未満 であること(2.78[1.41-5.47])が関連していた。	-	年代 家族構成 職業形態	共食 生活習慣 社会参加 精神的健康状態 成人
51	中村彩希 ら (2016)	不明	30~59歳3,269人 (男性1,651人、女 性1,618人)	横断研究	質問紙調査 (ウェブ調査)	朝食および夕食の家族との共 食 「ほぼ毎日」「週に4.5日」「週に 2.3日」「週に1日程度」「ほとん ど食べない」	野菜摂取行動(毎日、野菜 料理をたっぷり[1日小鉢5 皿、350g程度]食べている か)	・世帯収入300万円未満の者において、朝食の 共食頻度が「ほとんど毎日」である者は、それ以 外の者よりも毎日、野菜料理をたっぷり(1日小 鉢5皿、350g程度)食べている者が多かった(調 整オッズ比(AOR):1.65(95%CI:1.02-2.65))。 ・世帯収入300~700万円においては、朝食の共 食頻度が「ほとんど毎日」である者は、それ以 外の者よりも毎日、野菜料理をたっぷり食べている 者が多かった(AOR:1.57(95%CI:1.13-2.18))。	-	性別 年齢階層 婚姻状況 居住形態 就業の有無 最終学歴	成人 食行動 野菜 世帯収入 学歴
52	平光良充 (2012)	愛知県	名古屋市内在住の 16歳以上の住民 のうち、同居する 家族がいる男女 1,514人	横断研究	質問紙調査	家族との共食頻度 「週5日以上」「週3~4日」 →共食群 「週1~2日」「一度もない」 →孤食群	栄養バランスを考えた食事 規則正しい食事 旬の食材を選んでいる より安全な食品を購入している 毎日朝食をとっている 地産地産をしている BMI	-	・孤食群は、共食群と比べて、栄養バラン スを考えた食事をしていない (OR[CI]:2.26[1.61-3.18])、規則正しい食 事をしていない(2.78[1.97-3.93])、旬の食 材を選んでいる(2.32[1.56-3.47])、より 安全な食品を購入していない (2.23[CI:1.53-3.25])、毎日朝食をとってい ない(3.10[2.20-4.36])、地産地産をしてい ない(1.96[1.36-2.83])者が多かった。	不明	共食 孤食 食生活 BMI 食育
53	小椋綾乃 ら(2014)	熊本県	K市住民健康診査 受診者(国保対象 者)19~69歳 2,045人(男性644 人、女性1,401人)	横断研究	質問紙調査	家族との朝食共食頻度 家族との夕食共食頻度 「週5~7日」 「週2~4日」 「週1日以下」	・副菜摂取頻度(朝食、昼 食、夕食のうち副菜摂取が 週5回以上が2回以上を多 群、それ以外を少群)	・男性:家族との夕食共食頻度が高い者は低い 者より副菜摂取頻度が高かった(OR[CI]=1.90 [1.22-2.96])。 ・女性:副菜多群は少群に比べて朝食、夕食共 に共食頻度が高かったが、多変量解析では有意 な関連が見られなかった。	-	基本的属性(年 代、世帯、職業)	

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	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		共変量の調整 (層化して解析して いる変数も含む)	キーワード
				研究デザ イン/介入 期間	調査方法/介 入内容			「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)		
54	齋藤郁子 ら(2007)	北海道	恵庭市長寿大学 受講者76人(平均 71.3歳)	横断研究	質問紙調査	夕食の共食 「一人で夕食を食べる」(単独 群)、「複数で夕食を食べる」 (家族群)	QOLの満足度 ・BMI(自己申告の身長、体 重から算出) ・摂食嚥下機能 ・日常の歩数	家族群は単独群に比べて、 ・食事を複数回に分けて飲み込む頻度が低い者 が多かった。 ・自己申告の歩数が多かった。	-	調整なし	
55	Yumi Kimura et al (2012)	高知県	土佐町在住の65 歳以上の高齢者 856人(病院や施 設に入所している 者を除く)	横断研究	質問紙調査	普段一人で食べることがある か 「ある」「ない」	うつ病評価尺度: Geriatric Depression Scale (GDS) QOL: 100mm Visual analogue scale⇒主観的健康 感、家族関係、友人関係、 経済的な満足感、主観的幸福 感 日常生活動作(ADL): TMIG-IC 食品多様性:FDSK-11 咀嚼能力 BMI	・普段一人で食べることがない者は、ある者より も、うつ病評価尺度(GDS)の得点が低く、うつ状 態(GDS≥10)の人の割合が低かった。 ・普段一人で食べることがない者は、ある者より も、主観的健康感、家族関係、主観的幸福感が 良好であり、食品多様性得点が高かった。	-	性別 年齢	孤食 地域在住高齢者 QOL うつ 食多様性
56	山之井麻 衣ら (2013)	不明	65歳以上の介護 保険非認定の地 域在住自立高齢 者296人	横断研究	面接調査 質問紙調査	人との共食 「非常によくあてはまる」から 「全くあてはまらない」の4段階	栄養状態(MNA:Mini Nutrition Assessment Scale full version)	・人との共食がある方が栄養状態が良好であっ た($\beta = 0.18$)。	-	基本的属性(年 齢、世帯構成、居 住形態等) 個人要因(食行動・ 食態度等) 環境要因(家庭で の食物アクセス等)	地域高齢者 栄養状態 一次予防 食行動・食態度 食環境 口腔状態
57	Yukako Tani et al (2015)	全国11都 道府県	65歳以上の高齢 者83,364人(男性 38,690人、女性 43,674人)	横断研究	質問紙調査	共食状況(食事は誰とすること が多いですか、から把握した共 食相手[複数回答]から分類) 「他者と食事をしている」 「時々一人で食べる」 「いつも一人で食べる」	1日の食事回数 野菜・果物の摂取頻度 BMI(自己申告の身長、体重 から把握)→肥満、過体重、 標準、低体重に分類	-	いつも一人で食べる者は、他者と食事をする 者に比べて、 ・食事を欠食するAPR(Adjusted- Prevalence Ratio)が高かった(男性 APR[CI]: 3.74[3.25-4.30]、女性2.69[2.29- 3.18])。 ・野菜・果物の摂取頻度が低いAPRが高 かった(男性: 1.59[1.47-1.72]、女性: 1.32[1.21-1.44])。 ・男性でBMI18.5未満の低体重であるAPR が高く(1.22[1.02-1.45])、女性でBMI30以上 の肥満であるAPRが高かった(1.24[1.01- 1.52])。	年齢、教育歴、等 価所得、がん・心 臓病、脳卒中、高 血圧、糖尿病、高 脂血症、骨粗鬆 症、消化器疾患、 嚥下障害、残存歯 数	孤食 独居 欠食 野菜 肥満 低体重
58	谷友香子 ら(2015)	全国11都 道府県	65歳以上の高齢 者82,364人(男性 38,690人、女性 43,674人)	横断研究	質問紙調査	共食者(食事は誰とすることが 多いか) 「一人で食事をしている(孤 食)」 「他者と食事をしている(共食)」	1日の食事回数 野菜・果物の摂取頻度 BMI(自己申告の身長、体重 から把握)→肥満、過体重、 標準、低体重に分類	-	同居で孤食の者は、同居かつ共食してい る者に比べて、 ・男女ともに欠食や野菜・果物の低摂取頻 度のAPR(Adjusted prevalence rate)が高 かった。 ・女性において、肥満であるAPRが高か った(APR:1.24[CI: 1.01-1.53])。 ・男性はにおいて、低体重であるAPRが高 かった(APR:1.22[CI:1.02-1.45])。	年齢 教育歴 等価所得 疾病の有無 残存歯数	孤食 欠食 野菜・果物摂取 肥満 低体重
59	Aki Kuroda et al (2015)	千葉県	柏市在住の65~ 94歳の高齢者 1,856名	横断研究	不明	1日1回以上の他者との共食 「あてはまる」「あてはまらない (孤食)」	うつ病評価尺度: Geriatric Depression Scale (GDS)→ 6 以上はうつ傾向、6-9は軽 度うつ状態、10以上はうつ 状態	-	①孤食者は、65-74歳、75歳以上共にうつ 傾向の者が多かった。 ②同居で共食している者と比べて、同居で 孤食の者は、65-74歳においては、抑うつ 症状を有するOR[CI]が5.02[2.5-9.9]、75歳 以上においては同居で孤食の者は抑うつ 症状を有するOR[CI]が2.41[1.2-4.8]であ った。 ③孤食者の軽度うつ状態のOR[CI]は 2.96[1.8-5.0]、うつ症状は3.33[1.6-6.8]で あった。 ④同居で孤食の者は、家族や友人とのつ ながりが弱く、身体的健康・機能、認知機 能、口腔衛生・機能、栄養状態(食品摂取 の多様性、MNA-SF)のスコアが低かった。	②社会との関わり、性別、ヘルスリ テラシー、低収入、 既往歴、利用して いる薬の数、認知 機能、口腔機能、 栄養状態	孤食 うつ症状 社会参加

番号	著者 (発行年)	調査地域	研究対象者 (年齢層・ 調査対象数)	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		共変量の調整 (層化して解析して いる変数も含む)	キーワード
				研究デザイン/介入 期間	調査方法/介 入内容			「共食すること」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)	「孤食しないこと」の利点、重要性に関する 調査結果(関連)		
60	大橋めぐ みら (2017)	福島県	白河市の中心市 街地の65歳以上 の高齢女性215人	横断研究	質問紙調査	共食者 「誰かと一緒に食べる(誰かと 一緒に、どちらかというと誰かと 一緒に)」、「他(どちらかとい う1人で、1人で)」	買い物頻度 活動能力指標 食品摂取の多様性得点	・共分散構造分析の結果、誰かと一緒に食べる ことは、買い物頻度、活動能力指標を上昇させ ていた。	-	年齢 店舗距離 交通手段 買い物頻度	フードデザート 食料品アクセス 食品摂取の多様 性 腹囲 共分散構造分析
61	Midori Ishikawa et al (2017)	北海道 青森県 埼玉県 新潟県 山口県	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)	横断研究	質問紙調査	友人や親戚との共食の頻度 「週1回以上」(ほとんど毎日、 週に4~5回、週に2~3日、週 に1日程度) 「月に1~2日程度」 「ほとんどない」	主観的健康感 フレイル(介護予防チェックリ スト得点4点未満) 食事の満足度 食品摂取の多様性(10食品) 食事の準備(朝食、昼食、夕 食) 飲酒習慣(飲酒頻度、1日当 たりのアルコール摂取量)	①共食頻度が月1回未満の者は、週に1回未満 月1回以上の者や週1回以上の者に比べて、 ・男性:食事の満足度が低く、肉、緑黄色野菜、 いも、果物、油脂類の摂取頻度が低かった。 ・女性:主観的健康感が低く、食事に対する満足 度が低く、食品多様性スコアが低い者が多かつ た。肉、緑黄色野菜、油脂類の摂取頻度が低 かった。 ②ロジスティック回帰分析より、共食頻度が月1 回未満であることと、男性では、フレイルであるこ と(OR[CI]: 0.48[0.35-0.68])、女性では毎日飲酒 すること(1.83[1.16-2.88])と関連していた。	-	①年齢、年収、最 終学歴、自宅から スーパーの距離、 居住地域 ②年齢、居住地域	独居高齢者 共食 食物へのアクセ ス フレイル 日本
62	Midori Ishikawa et al (2018)	北海道 青森県 埼玉県 新潟県 山口県	7市町に在住する 65~90歳の独居 高齢者2,151人 (男性737人、女 性1,414人)	横断研究	質問紙調査	友人や親戚との共食の頻度 「週1回以上」「月1回以上」「月1 回未満」	・病気になる+主観的健康感 良好 ・病気になる+主観的健康感 良好でない ・病気になる+主観的健康感 良好	①全体:男女ともに、「病気になる+主観的健康感 良好」、「病気になる+主観的健康感良好」、「病 気になる+主観的健康感良好でない」の順に共食頻 度が高かった。 ②「病気になる」の女性において、主観的健康感が 良好でないことには、共食頻度が低いことが関 連していた(OR[CI]: 1.99[1.32-3.00])。	-	①なし ②年齢、収入、最 終学歴、自宅から スーパーの距離、 居住地域、要介 護・要支援の認定 の有無、フレイル、 食事の満足度、食 事療法、咀嚼力	独居高齢者 主観的ウェル ビーイング 食物のアクセシ ビリティ 社会的コミュニ ケーション 日本