

女子大学生の青少年期の共食状況及び 現在の食環境についての検討

稲垣佳映¹⁾・岡本美紀²⁾・武藤慶子¹⁾

Investigation of Shared Meals in Adolescence and Current Eating Circumstances in Female University Students

Kae Inagaki¹, Miki Okamoto², and Keiko Muto¹

要 約

女子大学生を対象に過去の共食体験および現在の食事及び生活状況について調査し、状況別の比較をした。また食事及び生活状況について因子分析を行い、「共食」を中心とした食環境について検討を行った。その結果、小学校高学年時において休日の夕食を家族といつも食べていたのは約8割であり、家族との食事について楽しく感じている者が多かった。一方、現在の休日の夕食は、孤食者及び共食者の割合はほぼ同じであった。また、過去に共食体験の多かった者は、現在の食事での会話や雰囲気を楽しんでいる者が多く、現在の生活状況においても良好な状況であった。因子分析では、「家族・友人との食事での会話」「体調」「食事由来の満足感」の3つが抽出された。また、「食事由来の満足感」と「家族・友人との食事での会話」及び「体調」には、有意なやや弱い正の相関がみられた。

食環境においては、家族や友人との食事での会話、身体的・精神的な体調面や生活充実感の影響し、特に「会話」に関する影響や関連がみられたことから食事では他者とのコミュニケーションを図れるよう食環境整備の必要性があると考えられた。

キーワード：食環境 共食 会話

Abstract

Female university students were surveyed on their past experience with shared meals (Kyoshoku) and current eating and living circumstances. A factor analysis of eating and living circumstances was also conducted, and eating circumstances were investigated with a focus on the topic of shared meals. The survey revealed that while attending higher grades of elementary school, approximately 80% of subjects always ate evening meals with family on holidays, and many subjects expressed that they enjoyed sharing meals with family. In contrast, today, there are almost equal numbers of subjects who eat evening meals alone on holidays and eat shared meals. Additionally, many subjects who frequently shared meals in the past also currently enjoy the atmosphere and conversation of shared meals, and many of these subjects also have favorable current living circumstances. Three factors were extracted by factor analysis: “conversation during meals with family and friends,” “physical condition,” and “satisfaction derived from eating.” A weak but significant positive correlation was observed between “satisfaction derived from eating” and both “conversation during meals with family and friends” and “physical condition.” “Conversation during meals with family and friends” was seen to affect aspects of physical and psychological health and fulfillment

所 属：

1) 長崎県立大学校看護栄養学部栄養健康学科

2) 長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科

1) Department of Nutrition, Faculty of Nursing and Nutrition, University of Nagasaki, Siebold

2) Department of Health and Nutrition, Nagasaki International University

with life but was particularly strongly linked to, and affective of, “conversation.” Therefore, improvement of eating circumstances may be considered a necessity for improving communication with others during meals.

Keywords: eating circumstances, shared meals, conversation

緒言

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するために食育基本法（平成17年公布）が制定され、健康日本21（第二次）や第2次食育推進基本計画において、健康や食分野における行動目標や評価目標として、「共食」が注目されるようになった。

共食は、家族との食事には楽しい会話を交わす場であると同時に食事の大切さや食文化、食事の作法などを学ぶ場でもあるとして、人々の食や生活の基礎を習得する食育の原点と位置づけられるものと考えられている¹⁾。さらに、現代における様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活の実現のため、第3次食育推進基本計画（平成28年改正）では「地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす」事項が追加され、共食の取組が強化されている。

平成30年の食育に関する意識調査報告書において、家族と一緒に食事をするのが重要であると思う人は、総計で89.7%（男性87.4%、女性91.5%）²⁾で平成23年の調査と比べて変わらず³⁾、年代別では男女ともに全ての年代8割以上であったのに対し、家族と同居者において1日のうち共食割合の高い夕食を家族と一緒に「ほとんど毎日」食べる割合は、男性68.4%、女性78.1%で平成23年から平成30年までの間²⁻⁹⁾増減を繰り返しているが、大きな変化はなく、平成30年度で特に最も少ないのは男性30歳代（45.3%）、女性20歳代（63.0%）、一方、最も多いのは男女ともに70歳以上の男性86.7%、女性87.6%²⁾と、家族との食事を共食する重要性は分かっているが、若年層は実践できていない状況がみられる。

女子大学生の多くが大学進学に伴って食生活が変化し、共食状況にも変化があると推測されるが、大学生を対象とした先行研究において小林

は、過去の食に関する環境及び体験は家庭的食事に対する意識において現在の食習慣を介在し、間接的に影響を及ぼし、現在の食習慣は現在および未来への家庭的食事に対する意識に影響を及ぼす⁹⁾と報告している。これらのことから、次世代を担う若者への食環境の整備が必要であると考えられる。

本調査研究では、女子大学生を対象に過去の共食体験、現在の食事及び生活状況を調査し、それらの関連を「共食」を中心に食環境についての検討を行ったので報告する。

方法

調査は、長崎県立大学に通う栄養学または看護学を学ぶ女子大学生218人を対象として2017年9月から10月に食事状況に関するアンケート調査を留め置き法にて実施した。アンケート回収数は166通（回収率76.1%）であり、そのうち無記入及び複数回答を除いた161通を有効回答（有効回答率は97.0%）とした。調査対象者には、調査趣旨を伝え、得られた結果を集団として解析を行った。また、研究の倫理的配慮を図ることを目的として人を対象とする医学系に関する倫理指針（平成26年文部科学省・厚生労働省告示第3号）に従い、アンケートは無記名で行い、個人は特定できないことをあらかじめ説明した後、アンケートの提出を以て研究協力への同意を得た。

アンケートの質問項目は、属性4項目（対象者の年代や居住形態、アルバイト、自分の体型認識）、過去の食体験10項目（小学校低学年・高学年、中学生、高校生時の休日の家族との夕食の共食の有無および休日の夕食の雰囲気、食事の状況別の食事の楽しさ）、食卓の楽しさ・雰囲気3項目（共食時の食事の美味しさ、食事時の通信機器類の利用頻度、食事の楽しさ）、会話種類・量5項目（友人の好きな料理の把握、家族、友人に将来の夢についての会話2項目、家族へ学校の様子ま

たは友人へ家族の様子についての会話の2項目)、会話状況頻度4項目(家族の子供の頃の話、友人からの悩み相談、会話の億劫さ、会話の途切れや沈黙の有無)、生活の楽しさ雰囲気8項目(料理の好き嫌い、毎日の充実感、イライラ感、身体のだるさ、さみしさを感じるか、挑戦力の有無、自尊感情、継続力の有無)、家族や友人の距離感3項目(家族及び友人への好感度の2項目や友人への信頼度)とした。

結果分析については、得られた回答を望ましい順に5段階尺度法にてスコア化を行った。各質問分野別にスコアで合計値・中央値を算出し、中央値以上を高群、中央値未満を低群とした。群別の得点に対して、Mann-WhitneyのU検定を行った。さらに過去の共食体験が現在の食事及び生活状況への影響について検討するため、小学校高学年時に夕食を家族と毎日食べていた者を「共食群」、家族と毎日食べていなかった者(「まあまあ食べていた」、「どちらでもない」、「あまりない」、「まったくない」)の回答者を「非共食群」とし、各分野別の得点を比較した。このとき過去として用いたのは、健康日本21(第二次)の目標項目に掲げられている「小学校5年生」に近い「小学校高学年時」の共食頻度での群分けとした。

因子分析は、回答の偏り等を考慮した上で、主因子法により因子の抽出し、スクリープロット及び固有値、寄与率から総合的に判断して行った。その後、プロマックス回転を用いて観測変数を決定した。得られた標本の妥当性は、「Kaiser-Meyer-Olkinの標本の妥当性の測度」(以下、

KMO値)により判定した。各グループの因子間の関連については下位尺度得点により相関係数を求め、検討を行った。さらに因子分析で抽出された因子の尺度の信頼性は、Cronbachの α 係数により判定した。

Mann-WhitneyのU検定および因子分析にはIBM SPSS Statistics 24.0を使用した。

なお、統計的検定の有意水準はいずれの分析においても5%水準を採用した。

結果

1. 対象者の属性及び共食状況

対象者の属性と居住形態について「20代以上」が87人(54.0%)、「10代」が74人(46.0%)であり、居住形態は「独居(一人暮らし)」が93人(57.8%)と最も多く、「家族と同居」が67人(41.6%)、「友人と同居」が1人(0.6%)となった(表1)。

現在の休日の夕食の共食状況は、「自分」が最も多く83人(51.6%)、「家族」が58人(36.0%)、「友人」の14人(8.7%)であった(図1)。

小学校高学年時における家族との夕食の共食頻度について家族と「いつも食べていた」が126人(78.3%)、「まあまあ食べていた」が27人(16.8%)であった。「どちらでもない」が2人(1.2%)、「あまりない」が5人(3.1%)、「まったくない」が1人(0.6%)であった(図2)。

また、小学校高学年時の休日の夕食が「いつも楽しかった」と感じていた者が、93人(57.8%)、「まあまあ楽しかった」と感じていた者が54人

Table 1. Attributes of target

		<i>n</i>	%
Age	10–20 years	74	46.0
	Over 20 years	87	54.0
Resident type	Living alone	93	57.8
	Living with family	67	41.6
	Living with friends	1	0.6
	Living with dormitory manager	0	0.0

N = 161

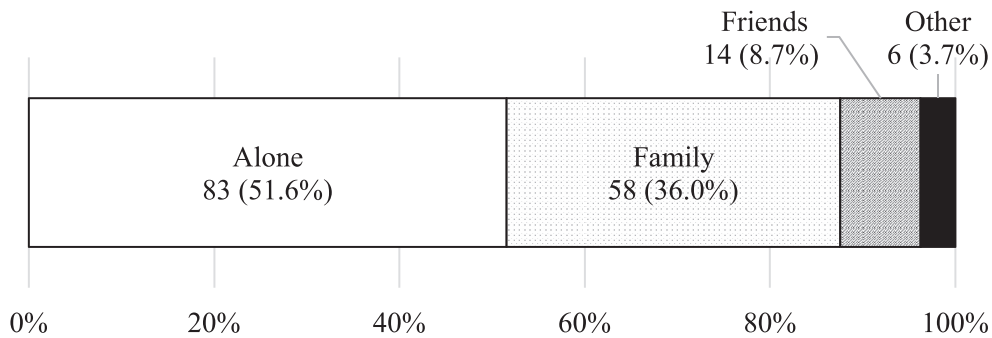


Figure 1.
Current shared meals situation of evening meals on holidays. $N = 161$

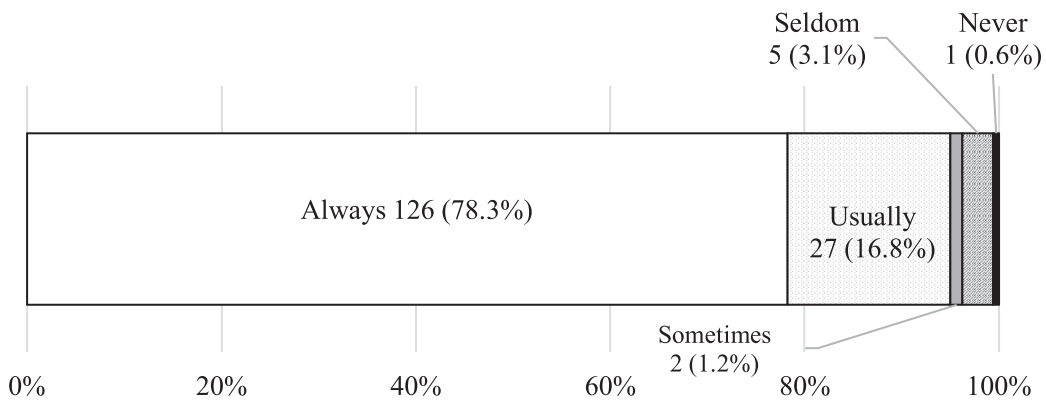


Figure 2.
Shared meals situation of evening meals with family at the time of elementary school. $N = 161$

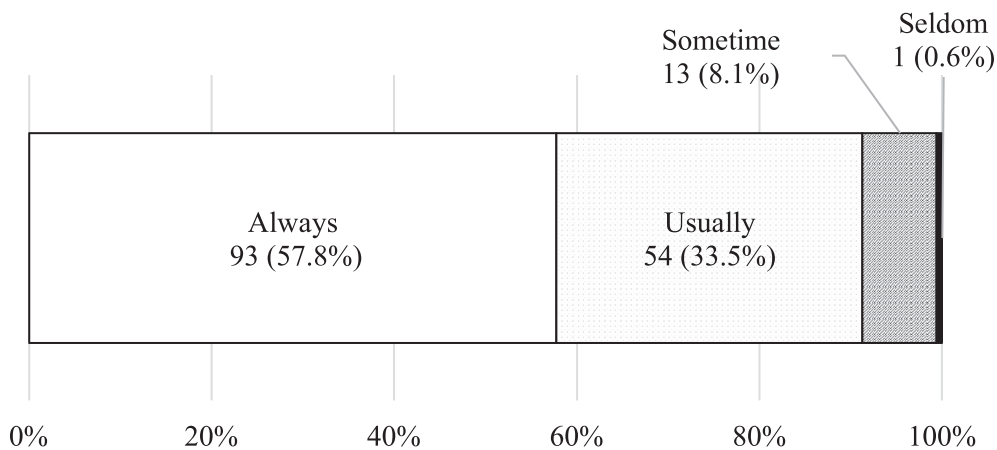


Figure 3.
Frequency of fun experienced at evening meals in elementary school. $N = 161$

(32.3%) と多くの者が休日の共食する夕食を楽しんでいると感じていた (図3)。

2. 過去の共食体験と現在の食事状況及び生活充実感の関連

過去の共食体験の状況別の現在の食事及び生活状況の得点状況を表2に示す。「過去の共食体験」の高群において「食卓の楽しさ・雰囲気」、「会話種類・量」、「会話状況・頻度」の現在の食事状況や「生活の楽しさ・雰囲気」、「家族や友人の距離感」の生活充実感の全ての項目で有意な差 ($p < 0.001 \sim 0.05$) が得られた。小学校高学年時の家族との共食状況別にみた現在の食事及び生活状況の得点状況を表3に示す。共食群は、現在の食事に関する質問分野別得点において、非共食群よりも良好な傾向がみられ、特に「会話種類・量」や「家

族や友人の距離感」の得点では有意な差 ($p < 0.01 \sim 0.05$) が得られた。

3. 因子分析

現在の食生活状況についての因子分析の結果、3因子が抽出された (表4)。第1因子には友人や家族との食事での会話に関する内容として将来の夢や家族の様子、家族の子供の頃の話や将来の夢についての4項目が抽出され、これを「家族・友人との食事での会話」とした。第2因子には、日々の生活におけるイライラ感や体のだるさを感じないことや食事での会話を億劫に感じないといった3項目が抽出されたため「体調」とした。第3因子として食事の楽しさや日々の充実感、友人との食事での相談などの3項目が抽出され「食事由来の満足感」とした。なお、KMO値は、0.619で、

Table 2. Scoring status of current meal and living conditions by past eating experiences

Case	Question items (/score)	Low group		High group		
Eating	Enjoyment of the dining table · atmosphere (/15)	10.89	± 1.74	11.35	± 1.35	*
	Conversation type · amount (/25)	16.13	± 3.41	18.42	± 3.41	***
	Conversation situation · frequency (/20)	11.08	± 0.40	13.16	± 2.45	***
Living	Enjoyment of living · atmosphere (/40)	24.73	± 2.84	25.98	± 3.81	**
	Feelings of distance from family and friends (/15)	12.78	± 1.35	13.69	± 1.39	***

Low group: $N = 64$ High group: $N = 97$

Average ± Standard Deviation: Mann-Whitney test, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Table 3. Scoring status of the current meal and living conditions by shared meals situation with the family at the time of elementary school

Case	Question items (/score)	Non-shared meals group		Shared meals group		
Eating	Enjoyment of the dining table · atmosphere (/15)	11.42	± 1.85	11.09	± 1.42	
	Conversation type · amount (/25)	15.94	± 3.39	17.94	± 3.52	**
	Conversation situation · frequency (/20)	11.63	± 2.51	12.53	± 2.64	
Living	Enjoyment of living · atmosphere (/40)	24.77	± 3.02	25.68	± 3.61	
	Feelings of distance from family and friends (/15)	12.63	± 1.40	13.52	± 1.40	**

Non-shared $N = 126$, Shared meals group $N = 35$

Average ± Standard Deviation : Mann-Whitney test, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

標本の妥当性が示された。

4. 下位尺度間の関連

因子分析により因子別観測変数の得点の平均値を算出した結果を表5に示す。第1因子「家族・友人との食事中的会話」の下位尺度得点 (3.25 ± 0.84)、第2因子「体調」の下位尺度得点 (2.99 ± 0.72)、第3因子「食事由来の満足感」の下位尺度得点 (3.86 ± 0.58) であった。内的整合性を検討するために算出した各下位尺度のCronbachの α

係数は、第1因子「家族・友人との食事中的会話」では $\alpha = 0.614$ 、第2因子「体調」では $\alpha = 0.576$ 、第3因子「食事由来の満足感」では $\alpha = 0.593$ が得られ、これら3つの因子抽出の内的整合性が確認された。さらに、3つの下位尺度のうち「家族・友人との食事中的会話」と「食事由来の満足感」($p < 0.01$)、「体調」と「食事由来の満足感」($p < 0.01$) に有意なそれぞれやや弱い相関を示した。

Table 4. Post-rotation factor matrix on current meals and living conditions for circumstances

Latency variable	Observance variable	Abbreviated name for observance variable	First factor	Second factor	Third factor
Conversation with family and friends during meals (0.614)	Talk to my friend about my future dreams during meals	During meals, Talk to my friend, About future dreams	0.728	-0.108	0.026
	Talk to my family about my future dreams during meals	During meals, Talk to my family, About future dreams	0.597	0.078	-0.109
	Talk to my friend about my family's situation during meals	During meals, Talk to my friend, My family's situation	0.580	0.025	0.009
	My family talks about my childhood during meals	During meals, Talk to my family, Childhood	0.550	0.081	0.077
Physical condition (0.576)	Not frustrating	Irrits degree	0.065	0.851	-0.069
	I do not feel a heavy body	Body feels heavy	-0.124	0.510	0.088
	Conversation does not feel troublesome during meals	Conversation feels troublesome during meals	0.193	0.368	0.055
Satisfaction derived from eating (0.593)	Meals are always fun	Fun experienced during meals	-0.119	0.049	0.712
	Having fun and enjoying everyday	Feeling of daily fulfillment	0.006	0.187	0.556
	Receive advice from friends during meals	During meals, Talk to my friend, Receive advice	0.186	-0.181	0.509

Factor extraction method: principal factor method; Rotation method: Promax method with Kaiser's normalization

Speed of the validity of the sample of Kaiser-Meyer-Olkin: 0.619

(); Cronbach's α coefficient

Table 5. Subscale correlation and average, standard deviation

	Conversation with family and friends during meals	Physical condition	Satisfaction derived from eating	Average \pm SD
Conversation with family and friends during meals	—	0.11	0.26**	3.25 ± 0.84
Physical condition		—	0.22**	2.99 ± 0.72
Satisfaction derived from eating			—	3.86 ± 0.58

Pearson's correlation coefficient, ** $p < 0.01$, SD: standard deviation

考察

本調査研究では、女子大学生を対象に過去の共食体験、現在の食事及び生活状況を調査し、それらの関連を「共食」を中心に食環境についての検討を行った。

成瀬らは小学生・中学生ともに家での食事の時間を楽しいと思えることは、自尊感情や心の安定があり、さらに生活意欲や知的好奇心が高くなるとしている¹¹⁾。また、江崎らは食卓を家族で共有する機会を持つことにより食卓の雰囲気良くなる可能性を示した¹²⁾。本調査結果では、小学校高学年時における休日の夕食の共食頻度は、家族と夕食を共にしていた者が8割以上であり、同様に家族との休日の夕食も楽しかったと感じていた。さらに、「食卓の楽しさ・雰囲気」、「会話種類・量」、「会話状況・頻度」の現在の食事状況や「生活の楽しさ・雰囲気」、「家族や友人の距離感」の生活状況の全ての分野別の得点状況において良好であったことから、過去の共食頻度の高いことは現在の食事及び生活状況が充実していると示唆され、先行研究と同様の結果を得たと考えられる。さらに、衛藤らは日常的に家族と一緒に夕食を食べる機会と食事中に児童自身から話す機会の多いことが児童の食態度、食行動、QOLの良好さへの関連がある¹³⁾としており、本調査結果においても小学校高学年時の家族との共食頻度の高い者は、現在の食事や生活状況が良好な傾向を示しており、特に「会話種類・量」や「家族や友人の距離感」に関する項目が良好である状況がみられた。共食頻度の高かった者は、会話の種類や量が充実しており、会話の頻度も多く家族や友人との関係が良好である可能性が示唆された。しかし、江崎らは、母子関係が不安定な場合は共食を朝食と夕食の両方で好まず、父子関係が不安定な場合は共食を夕食のみを好まないとし、親子関係を改善することも食環境改善につながるとしている¹²⁾。家族でも共食相手によって共食を好まないため楽しいと感じないことも考えられるが、本調査では夕食の共食頻度が高く、楽しく感じている者が多かったことから家族関係は安定している者が多いと推測できる。しかし、実際に家庭内における共食相手や家族関係を調べていないため、共

食者について調査し検討することが今後の課題であると考ええる。

因子分析では、第1因子から順に「家族・友人との食事での会話」、「体調」、「食事由来の満足感」が抽出された。得られた因子の観測変数において「体調」には食事での会話を億劫に感じないこと、「食事由来の満足感」には食事での会話で友人から相談される等、共通して「会話」があった。岸田らは、食事での会話は共食頻度よりも重要であり、家族との会話量が多いと日々の生活の規則性が高まること¹⁴⁾、半田らは、家族の信頼性と生活充実感を築くには、食事での家族との会話のやり取りが必要である¹⁵⁾こと、また、徳永らは人と会話をすることが苦手な者にとっては会話をすることで緊張感による心理的負担がある場合もあるが、共食環境においては食事を摂るという行動により自分の食事を見たり相手を見たりと視点が分散されることにより緊張感も緩むため、共食時は会話が苦手な者でも会話することが可能となる¹⁶⁾としている。これらの先行研究を踏まえ、本調査結果でも食環境において家族や友人との食事での会話、身体的、精神的な体調面や生活充実感が影響していることが示され、特に他者とのコミュニケーションツールである会話に関する要素がたくさんみられた。さらに日々の生活を培っていると考えられる食事由来の満足感、食事での家族や友人との会話や体調面と関連していることが示唆された。

共食については、青少年期に限らず、乳幼児を持つ専業主婦において友人との共食はコミュニケーションの場で、ストレス発散や気持ちが前向きになるなどの育児サポート効果があり¹⁷⁾、20～30代の女性に関しては、社会的ストレスが多い人は家族との共食頻度が高い¹⁸⁾。これらから会話のある食環境は、食事および生活状況を充実させるだけでなく、食への満足感にも影響しており、会話により育児ストレスや社会的ストレスにも影響していることが考えられるため、現在の共食状況が食事及び生活状況に与える影響についても今後検討する必要がある。

共食は、他者との関係を築くなど心身の充実感をもたらす、過去の共食経験が良好な食生活へつながり、食事での会話や内容、雰囲気を楽しむこ

とにより日常生活への充実感も増すことが示唆された。しかし、次世代を担う若者の約9割が共食は必要であると認識し、共食についての利点としてコミュニケーションを図ることが可能であることや食事を楽しく食べることができると理解している者が多い一方で、自分または家族の仕事や習い事、趣味やつきあいで忙しいなどの理由²⁾により共食を実践できていないと考えられる。家族との共食は、食育の原点でもあり、子どもにおいて様々な影響を及ぼすことは明らかであり¹⁵⁻¹⁸⁾、これらを改善していくためには、次世代を担う若者の共食頻度の増加が必須であると考えられる。わが国において20歳代女性で家族との同居している者における家族と夕食の共食頻度がほぼ毎日である割合は、平成21年46.7%¹⁹⁾から30%前半になるなど増減がみられ²⁰⁻²⁵⁾、平成28年からは60%を超えている状況^{26, 27)}がみられるが他の年代に比べて比較的低い。これらの背景として若者の長時間労働が誘因にもなり、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進が重要となってくると考えられる。現在の社会状況や生活状況を考慮すると、共食は家族だけでなく友人や地域の人でもよいと考えられ、第3次食育推進計画には地域の人と共食をする割合を増やす目標項目が取り上げられた。食事の時間は1日の生活において誰でも訪れる時間であることや食事時の会話は共食頻度よりも重要であること¹²⁾、今回の調査において会話は共食時において重要であると示唆された。これからの共食頻度の増加のための指導としては、ワーク・ライフ・バランスを崩すことなく1日のうちの限られた食事の時間を利用し、家族や友人、地域の人等と食事を共にできるような環境の整備を図る対策を考え実行することが必要であると考えられる。

結論

共食は、他者との関係を築くなど心身の充実感をもたらし、その経験が良好な食生活へつながる。そのため、食生活改善を図るためには、学童期及び思春期に「会話」のある共食環境を持つことは、食生活改善を図るために有効な対策であると考え、共食の機会を設けることはどの年代層に

においても生活改善や食育に有効な方法と考えられる。

謝辞

本調査研究にご理解とご協力いただきました対象者の皆様に心より御礼申し上げます。また本分析を行うにあたり、入力、集計にてご協力いただきました長崎県立大学シーボルト校9期卒業生田中瑛祐様に心より御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 農林水産省：第3次食育推進基本計画 参考資料 第2食育推進の目標に関する事項（平成28年12月更新）http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/pdf/6_3jisanko_dai2.pdf(2019.3.1)
- 2) 農林水産省:食育に関する意識調査報告書PDF形式 3.共食や孤食の状況(平成30年3月公表)http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h30/pdf/houkoku_2_3.pdf(2018.11.29)
- 3) 内閣府：食育の現状と意識に関する調査報告書(平成23年3月) III 調査結果の詳細 3. 家族との食事についてhttp://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h23/pdf/houkoku_3.pdf(2019.3.1)
- 4) 内閣府：食育に関する意識調査報告書（平成24年3月）III 調査結果の詳細http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h24/pdf/houkoku_2.pdf (2019.3.1)
- 5) 内閣府：食育に関する意識調査報告書（平成25年3月）III 調査結果の詳細 3. 食事づくりについてhttp://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h25/pdf/houkoku_3.pdf(2019.3.1)
- 6) 内閣府：食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成26年3月）III 調査結果の詳細 2.現在の食生活・生活習慣について2/2 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h26/pdf/houkoku_4.pdf(2019.3.1)
- 7) 内閣府：食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成27年3月）III 調査結果の詳細

- 細4.家族等との食事についてhttp://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h27/pdf/houkoku_5.pdf(2019.3.1)
- 8) 内閣府：食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成28年3月）III 調査結果の詳細3.家族等との食事，食文化の継承についてhttp://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h28/pdf/houkoku_2_3_1.pdf(2019.3.1)
 - 9) 農林水産省：食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成29年3月）C.調査結果の詳細<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/attach/pdf/H29PDF-20.pdf> (2019.3.1)
 - 10) 小林敬子：過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響，*Jpn J School Health* 45, 200-217, 2003.
 - 11) 成瀬裕子，富田圭子，大谷貴美子：家庭の食事時間の楽しさが児童・生徒の自尊感情に及ぼす影響，*日本食生活学会誌*, vol.19, (2), 32-141, 2008.
 - 12) 江崎由里香，別府哲：小学生の親子関係と共食観および食卓の雰囲気との関連，*日本家政学会誌*, 63, (9), 579-589, 2012.
 - 13) 衛藤久美，武美ゆかり，中西明美，足立己幸：小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事時の自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連，*日建教誌*, 20,(3), 192-206, 2012.
 - 14) 岸田典子，上村芳江：学童の食事における会話の有無と健康及び食生活との関連，*栄養学雑誌*, 51,(1), 23-30, 1993.
 - 15) 半田彩実，細江容子：中学生時代の食事状況が生活充実感に及ぼす影響—日本と中国山東省の大学生の比較を通して—，*日本食生活学会誌*, 25, (2), 105-114, 2014.
 - 16) 徳永弘子，武川直樹，木村敦：孤食と共食における人の食事動作のメカニズム—食事の形態がもたらす心理的影響との関連に照らして—，*日本食生活学会誌*, 27, (3), 167-174, 2016.
 - 17) 松本悦子：友人との共食による育児サポート効果—乳幼児を持つ専業主婦を対象として—，*日本家政学会誌*, 57, (6), 379-391, 2006.
 - 18) 赤利吉弘，小林知未，小林千鶴，上杉優一，内藤義彦：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*, 73, (6), 243-252, 2015.
 - 19) 内閣府：食育の現状と意識に関する調査報告書（平成22年3月）X 集計表2-3 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h22/pdf/houkoku_7.pdf(2019.3.1)
 - 20) 内閣府：食育の現状と意識に関する調査報告書（平成23年3月）V 集計表 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h23/pdf/houkoku_5.pdf(2019.3.1)
 - 21) 内閣府：食育に関する意識調査報告書（平成24年3月）V 集計表2/2 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h24/pdf/houkoku_6.pdf(2019.3.1)
 - 22) 内閣府：食育に関する意識調査報告書（平成25年3月）V 集計表2/2 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h25/pdf/houkoku_6.pdf(2019.3.1)
 - 23) 内閣府：食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成26年3月）V 集計表3/3 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h26/pdf/houkoku_9.pdf(2019.3.1)
 - 24) 内閣府：食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成27年3月）V 集計表2/3 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h27/pdf/houkoku_8.pdf(2019.3.1)
 - 25) 内閣府：食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成28年3月）V 集計表3/4 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h28/pdf/houkoku_4_3.pdf(2019.3.1)
 - 26) 農林水産省:食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成29年3月公表）5集計表（4/4）<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/attach/pdf/H29PDF-21.pdf>(2019.3.1)
 - 27) 農林水産省:食育に関する意識調査報告書PDF形式（平成30年3月公表）5集計表4/4 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h30/pdf/houkoku_4_4.pdf(2019.3.1)