

配信先：大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会、科学記者会

2025年2月27日

大阪公立大学

## 人と一緒に食事をすることが 高齢者の低栄養を防ぐ可能性

### <ポイント>

- ◇高齢者の食事摂取量は年齢とともに減少し、栄養が不足しやすくなる。
- ◇高齢者における一緒に食事をする人数（共食人数）と食事摂取量の関連を調査。
- ◇共食人数が2人以上の場合、エネルギー摂取量が多いことが判明。

### <概要>

高齢者の食事摂取量は年齢とともに減少し、栄養が不足しやすくなるといわれています。日本では高齢化や核家族化に伴い少人数での食事や孤食が増えており、高齢者における食事摂取量や栄養バランスの確認は重要な課題です。

大阪公立大学大学院生活科学研究科の渡辺（皆川）祐希研究生、鶴川 重和教授らの研究グループは、64歳～65歳の男女2,865人において、一緒に食事する人数（共食人数）と食事摂取量の関係を調査。共食人数が0人の時と比べて、2人以上の時にエネルギーや栄養素の摂取量が多いことが分かりました。さらに、食品の種類ごとに解析したところ、共食人数が2人以上の人は、米や肉、油脂、野菜、果物、きのこを多く摂取していることが明らかになりました。本研究結果により、高齢者が人と一緒に食事をすることは、多種類の食品摂取が促され食事摂取量が増えるため、低栄養を防ぐ可能性があることを示しました。

本研究成果は、2024年12月26日に国際学術誌「Nutrients」にオンライン掲載されました。

### <掲載誌情報>

【発表雑誌】Nutrients

【論文名】The Association of Dining Companionship with Energy and Nutrient Intake Among Community-Dwelling Japanese Older Adults

【著者】Yuki Minagawa-Watanabe, Shigekazu Ukawa, Tomoe Fukumura, Satoe Okabayashi, Masahiko Ando, Kenji Wakai, Kazuyo Tsushita, Akiko Tamakoshi

【掲載URL】<https://www.mdpi.com/2072-6643/17/1/37>

誰かと一緒に食べること（共食）に関するエビデンスを構築していくことで、効果的な共食につながる場の創出ができると考えています。管理栄養士として、健康的で持続可能な食環境づくりの推進に貢献するため引き続き研究を進めていきます。



渡辺（皆川） 祐希研究生

### <研究の背景>

これまでの研究では、大学生など若い年齢層において、一緒に食事をする人数（共食人数）が増えると、食事摂取量も増えることが報告されています。しかし、高齢者を対象とした研究は少なく、喫煙や運動など生活習慣の影響も十分に考慮されていませんでした。また、共食人数が増えることで、食品の種類ごとの量がどのように変化するのか明らかではありませんでした。

### <研究の内容>

本研究では、愛知県日進市在住の64歳～65歳の男女7,004人に調査を依頼し、共食人数と食事摂取量の関連を調べました。そのうち、条件を満たす2,865人のデータを解析した結果、エネルギーや、栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）の摂取量は、共食人数0人の時と比較して、共食人数2人以上の時に有意に多いことが分かりました。さらに、食品の種類ごとに解析したところ、共食人数が2人以上の人は、米類や肉類、油脂類、野菜類、果物類、きのこ類を多く摂取していることが明らかになりました。これらの結果から、共食人数が増えることで、多種類の食品摂取が促され、食事摂取量が増えることが示唆されました。

### <期待される効果・今後の展開>

本研究では、地域在住高齢者において、2人以上の人と一緒に食事をするのが低栄養を防ぐのに役立つ可能性があることを示しました。共食人数が増えると食事摂取量が増える理由として、他の人と一緒に食べることで食事のスピードが速くなったり、食事にかかる時間が長くなったりする「食事の社会的促進（他の人がいることで行動が変わること）」が関係していると考えられます。今後、メカニズムについて、さらに詳しく調べる必要があります。

### <資金情報>

本研究は、日本学術振興会科学研究費助成事業（JP15390197、JP25893003、JP2646760、JP26520105、JP20K02392 [CoBiA]、JP24K05554 [CoBiA]）、公益財団法人 上原記念生命科学財団、公益財団法人 三井住友海上福祉財団、一般財団法人 日本健康増進財団、公益財団法人ファイザーヘルスリサーチ振興財団から助成を受けました。

#### 【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院生活科学研究科  
教授 鵜川 重和（うかわ しげかず）  
TEL：06-6605-2897  
E-mail：[ukawa@omu.ac.jp](mailto:ukawa@omu.ac.jp)

#### 【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課  
担当：谷  
TEL：06-6967-1834  
E-mail：[koho-list@ml.omu.ac.jp](mailto:koho-list@ml.omu.ac.jp)