

表2 代表的なステイホームに関する研究 (A)、「黙食」や食育に関する研究 (B)、マスク着用に関するRCT (C)。

(B)「黙食」報告論文/「食育」研究論文

参考文献	参照	トピック	参加者の年齢	結果の概要と特筆すべき点/黙食をどう評価しているか
子どもの“からだのおかしさ”に関する 保育・教育現場の実感:「子どものからだの調査 2020」の結果を基に	3	黙食		子どもたちは窮屈で息苦しい環境での生活、マスクの着用、「黙食ルール」に従うことを余儀なくされ、学校行事が中止・縮小されている。子どもたちの心や体への影響を懸念する。
コロナ禍長期化における児童・青年の身体活動とメンタルヘルス	20	黙食	大人(子どもあり) / 子どもなし	今回の調査では、小学生の子どもを持つ保護者が「黙食」の弊害を懸念していることが明らかになった。
学童の食事中における会話の有無と健康及び食生活との関連	23	食育	小学5~6年生	会話あり群では「食欲がある」「目覚めがよい」「疲れを感じない」「夜よく眠れる」「風邪をひきにくい」など、多くの項目で高いスコアを獲得。また、食習慣の改善や清涼飲料水の摂取量の減少などの効果も確認された。
中学生の食に関するQOLを高める要因の検討	24	食育	中学生	QOL(生活の質)の向上には「献立数」、「共食人数」、「手伝い」などが関わっていることを報告した。
中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係	25	食育	中高大学生	楽しみながら食べることは、心の健康を表すUPI scoreに関わる。
家族との夕食共食頻度及び食事中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	26	食育	小学5年生 中学2年生	特に中学2年生では、食事に対する意識(コミュニケーション)がQOLと関連していた。
日本人成人の食行動と世帯収入・教育の関連: 横断的研究	27	食育	30~59歳	世帯収入と教育レベルが高いほど、「野菜を食べる」「栄養表示の情報を利用する」「食事中に家族や友人と会話する」割合が高いことと有意に関連した。また、世帯収入が高いほど、男性の家族での朝食の頻度が低く、家族での夕食の頻度も低いことと有意に関連していた。
ヘッドスタートの幼児教室における食事時間: ハイブリッドスペースにおける言語促進機会の検討	28	食育	3~4歳	子どもは非文脈的な会話をする傾向があり、自由な遊びや読書の時間よりも、食事の時間に言語学習の重要な役割を果たすと推測される。
ヘッドスタートの教室における言語発達のサブコンテキスト。自由遊び、食事、読み聞かせにおける教師の特徴的な会話パターン	29			



- 会話がある方が心身により影響があることが報告される
- 親も子供の黙食の弊害を懸念している
- 食事の時間に言語学習の重要な役割があると推測される

図 3-3-3: 「黙食」報告論文/「食育」研究論文