

日米におけるフードガイドの新たな動きについて (くだもの編)

中央果実基金・海外果樹農業情報 No. 86

1 はじめに

日米双方で、フードガイドを巡る新たな動きがあり、くだもの関係者として了知しておく必要性が高いと考え、主として国内動向については協会事務局が、また、米国の動向については米国在住現地情報調査員の中川圭子氏に依頼して取りまとめた。日本のフードガイドについては「中央果実基金通信」第80号掲載の「食事バランスガイド」についてにより紹介されているので、ここでは米国の動きの概容を紹介する。

2 2005年版米国食生活指針

米国連邦保健福祉省および連邦農務省が2005年1月12日付けで公表した第6訂米国食生活指針の概容は次のとおりである。

(1) 要旨 (Executive Summary)

米国食生活指針(食生活指針)は、適切な食事と運動を通じて健康増進及び主要慢性疾患罹病率低減を図るための、科学的根拠に立脚した助言を提供するものである。米国における最も主要な病因と死亡因は、貧弱な食生活と体を動かすこ

とが少ない静的生活スタイルに関係している。不適切な食生活及び運動不足と密接に関わった病気としては、心臓血管疾患、第2種糖尿病、高血圧症、骨粗鬆症、そして一部のがんがあげられる。さらに、不適切な食生活と運動不足の結果として生じるエネルギーバランス不均衡(消費される以上のカロリー摂取)は、我が国における体重過剰及び肥満人口増大を促す最主要貢献要因ともなっている。本書に記述された奨励事項に従って必要以上のカロリー摂取を控える食生活を送り、さらに適切に運動することにより、我が国住民の大多数が健康を増進させることができる。

5年ごとに改訂される食生活指針の重要な構成部分のひとつは、連邦保健福祉、農務両省長官が任命する食生活指針諮問委員会(DGAC)によって実施される最新科学的情報の分析である。DGACレポートの中で公開されるこの分析結果こそが、保健福祉、農務両省による食生活指針策定に当たっての最も主要な拠り所となっている。米国食生活指針2005年版及びその基盤となった最新DGACレポートは、過去に発刊された指針及びDGACレポートとは異なった適用対

象範囲と目的を有している。2005年版DGACレポートは、詳細な科学的分析レポートである。この科学的文献は保健福祉、農務両省が共同で本食生活指針を策定するに当たっての拠り所となったと同時に、両省が所管する各種事業を遂行する上で、また両省による政策が立案される上で励行されるべき奨励事項の基盤をも形成している。即ち、従前の食生活指針の主要な対象が一般市民であったことに対し、本最新版食生活指針は、むしろ政策立案者、栄養教育者、栄養士、ヘルスケア提供者を主要な対象として作成され、より多くの専門的情報を盛り込んだものとなっている。

食生活指針の狙いは、個々の栄養成分及び食品要素にかかわる知識を一般市民が適用できる食品摂取見本形成に向けた奨励事項の中に要約、統合することにある。本書においては、主要な奨励事項が相互に関連する9つの重点的着眼分野に区分されて提示されている。これらの奨励事項は、慢性疾患発生抑制及び健康増進に貢献することが圧倒的な数の事例をもって立証された科学的証拠を基盤として構築されたものである。これら奨励事項は相互に関連するものであり、それ故に、これらすべてが包含されるかたちで推進されるべきであるということを忘れてはならない。これらの奨励事項は一言でまとめると、大多数の米国民に対し、カロリー摂取量を減らし、運動量を増やし、そして食品を賢く選んで摂取するよ

うにと呼びかけている。

2005年版米国食生活指針は、必要栄養成分は主として食品によって摂取されるべきであるとの大前提を基盤としている。食品は一連の栄養成分及び健康増進に寄与すると思われるその他多くの化合物を我々に提供してくれる。栄養成分によっては、一般的な食品摂取のみに依存しては摂取奨励量が満たされないものもあるので、それらに関しては、強化食品や補給剤の利用が有益である。しかしながら補給剤は、時に摂取奨励される場合はあっても、決して健康的な食事の代替とはなり得ない。

食生活指針の意図を取り込んだ食品摂取見本の事例としては、農務省(USDA)によって作成された食品ガイドとDASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)食品摂取プランの2つがあげられる。これらはいずれも、食生活指針に盛り込まれた奨励事項を大多数の住民に当てはまる健康的食品摂取見本の中に融合させることを目標として作成されたものである。これらの食品摂取見本は体重減量のためのダイエットではなく、食生活指針に沿った食生活を送るための例であり、いずれも、多様な年齢及び性別グループによって異なる一連の奨励摂取カロリーレベルを土台として構築されている。連邦農務省食品ガイドにおいては、主要食品グループ及びサブグループごとの栄養成分含有量がサンプル調査で判明した各グループの摂取量実績をもとに算

出されている。一方DASH食品摂取プランにおいては、選定された7日間のサンプルメニューに含まれる食品を基盤として栄養成分が算出されている。DASH食品摂取プランは、元来、高血圧症治療及び予防に及ぼす食品摂取パターンの影響を研究する目的で開発されたものであるが、2005年版米国食生活指針による奨励事項に合致したバランスのとれた食品摂取プランの好例でもある。

本書においては、栄養情報パネルとの調和を図る目的から、1日の摂取奨励カロリーレベルが2,000カロリーである場合の各種参考事例が示されている。しかしながらこのレベルはあくまでもひとつの例として引用されたものであり、個々の住民に奨励される摂取カロリーは、年齢、性別及び活動の程度によって異なる。この異なる各個人のカロリーレベルの限度内において栄養価の高い食品を選んで摂取すれば、摂取許容カロリーの上限に至らずして奨励されるレベルの栄養成分の摂取が達成され、残りを任意選択できるカロリー量であるとみなし、これを脂肪または砂糖が添加された食品や飲料、アルコール飲料等の摂取にあてることが可能となる。

本食生活指針による奨励対象は、満2歳以上の米国人である。食事の計画、あるいは食育プログラム及び資料の開発に当たっては、異なった人種／民族グループ、ベジタリアン等の多様な住民グループが存在することを踏まえ、各々のグ

ループの嗜好に合った食品を取り入れるように配慮することが肝要である。連邦農務省食品ガイド及びDASH食品摂取プランは、こうした食の好みの多様性に十分対応できる柔軟性を有している。

本食生活指針は主に、政策立案者、ヘルスケア提供者、栄養士及び栄養教育者によって活用されることを念頭において策定された。本指針に盛り込まれた情報は食育資料を開発する上で有用であり、連邦食品栄養教育、情報提供事業を含む各種栄養関連事業を企画、遂行しようとする政策立案者を助成するものでもある。さらに本書は、食品薬品管理近代化法に規定された政府の公式声明として位置づけられる潜在性をも有している。しかしながら本指針には現在出現しつつある科学の考察が数多く含まれているという背景から、公式声明としての本書の引用に当たっては、この要旨に盛り込まれた声明文及び圧倒的研究結果をもって裏付けられた科学的証拠に根ざした各章の「主要奨励事項」のみに限定して、使用が可能である。各章の主要奨励事項は相互に関連、依存する性格のものであることから、食生活全般の健康化を図るには、これらは個々単独ではなく一体化して活用されるべきである。しかしながら、これら奨励事項の一部を励行するだけでも、健康増進の効果が期待できる。

(2) 摂取奨励される食品グループ (第5章の果実関連部分抜粋)

米国人に奨励される1日の果実摂取量は、各人の必要カロリーレベルによって異なる。本食生活指針では性別、年齢、活動程度を基盤に12のカロリーレベルを設定し、これらをもとに、連邦政府当局作成の2つの食品摂取見本、即ちUSDA食品ガイド(表1)およびDASH食品摂取プラン(略)によって規定された摂取奨励量を提示している。1日の果実摂取適正量は、USDA食品ガイドによれば1カップまたは2サービング(1,000~1,200カロリーレベル)~2.5カップまたは5サービング(2,800~3,200カロリーレベル)、またDASHプランによれば4サービング(1,600カロリーレベル)~6サー

ビング(3,100カロリーレベル)の範囲で設定されている。

3 2005年版米国食生活指針の果実関連記述にかかわる主要変更箇所

2000年版と比較した2005年版米国食生活指針の果実関連記述にかかわる主要な変更箇所は、表2および表3のとおりである。

4 連邦農務省新食品ガイド「マイピラミッド」の概要

2005年版米国食生活指針公表3ヵ月後の4月19日に、1992年に導入されたフードガイドピラミッド(Food Guide Pyramid)にとって替わる新たな食品摂取ガイドであるマイピラミッド(My

表1 農務省作成食品ガイドによるカロリーレベル別、食品グループ別食品摂取奨励量

食品グループ	カロリーレベル											
	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
果実 [カップ(サービング)]	1 (2)	1 (2)	1.5 (3)	1.5 (3)	1.5 (3)	2 (4)	2 (4)	2 (4)	2 (4)	2.5 (5)	2.5 (5)	2.5 (5)
野菜 [カップ(サービング)]	1 (2)	1.5 (3)	1.5 (3)	2 (4)	2.5 (5)	2.5 (5)	3 (6)	3 (6)	3.5 (7)	3.5 (7)	4 (8)	4 (8)
奨励量/週												
濃緑色	1	1.5	1.5	2	3	3	3	3	3	3	3	3
オレンジ色	0.5	1	1	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5
豆類	0.5	1	1	2.5	3	3	3	3	3.5	3.5	3.5	3.5
澱粉質	1.5	2.5	2.5	2.5c	3	3	6	6	7	7	9	9
その他	4	4.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7	7	8.5	8.5	10	10
穀類 [オンス]												
全粒	3	4	5	5	6	6	7	8	9	10	10	10
その他	1.5	2	2.5	3	3	3	3.5	4	4.5	5	5	5
低脂肪肉及び豆類	1.5	2	2.5	2	3	3	3.5	4	4.5	5	5	5
牛乳 [カップ]	2	3	4	5	5	5	5.5	6	6.5	7	7	7
油脂類 [グラム]	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
任意選択カロリー	15	17	17	22	24	27	29	31	34	36	44	51
	165	171	171	132	195	267	290	362	410	426	512	648

注: 1オンス=28.35g

出所: U. S. Department of Health and Human Service. U. S. Department of Agriculture. January 12, 2005. *Dietary Guidelines for Americans 2005*. www.healthierus.gov/dietaryguidelines. p. 53. Appendix A-2.

表2 米国食生活指針2000年版と2005年版の果実関連記述比較一覧

	項 目	2000年版	2005年版
全 般	主要な対象	一般消費者	政策立案者、栄養教育者、ヘルスケア提供者等の専門家
	ガイドライン/奨励項目	総計10項目、3グループに区分	総計41項目、9つの重要着眼分野に区分
	摂取見本	USDA フードガイド	USDA フードガイド及びDASH食品摂取プラン
	奨励数量単位	サービング、オンス	サービング、カップ、オンス、グラム
	摂取量奨励基盤	3カロリーレベル (1,600/2,200/2,800カロリー)	USDA；12カロリーレベル (1,000~3,200 カロリー)、DASH：4カロリーレベル (1,600/2,000/2,600/3,100)
	食品形態での栄養成分摂取	食物繊維に関してのみ奨励	全栄養成分に関し、強く奨励
果 実 特 有	摂取奨励量	2~4サービング	USDA：2~5サービング（1~2.5カップ） DASH：4~6サービング
	摂取量増大奨励	暗示	明確に奨励
	健康増進機能への言及	複数箇所であり	頻度、程度ともに著しく拡張
	摂取上の留意点	1) 果汁よりも全形果実優先 2) 多様な果実 3) 十分洗浄、適切保管	1) 果汁よりも全形果実優先 2) 多様な果実 3) 十分洗浄、適切保管 4) カロリー限度内での摂取量増大

出所：2000年版及び2005年版米国食生活指針をもとにNakagawa Marketing編集。

表3 米国食生活指針に示された果実摂取奨励量の比較（2000年版・2005年版）

摂取見本	2000年版		2005年版	
	カロリー摂取レベル	奨励量	カロリー摂取レベル	奨励量
連邦農務省 食品ガイド	1,000	—	1,000/1,200	1カップ（2サービング）
	1,600	2サービング	1,400/1,600/1,800	1.5カップ（3サービング）
	2,200	3サービング	2,000/2,200/2,400/2,600	2カップ（4サービング）
	2,800	4サービング	2,800/3,000/3,200	2.5カップ（5サービング）
連邦保健福祉省 DASH食品摂取 プラン	—	—	1,600	4サービング
			2,000	4~5サービング
			2,600	5~6サービング
			3,100	6サービング

出所：2000年版及び2005年版米国食生活指針をもとにNakagawa Marketing編集。

Pyramid) が連邦農務省によって紹介された。「より健康なあなたへ一歩ずつ (Steps to a Healthier You)」のスローガンとともに発表された本ガイドは、1月に連邦保健福祉、農務両省によって発表された新食生活指針のポイントを凝縮し、これらを理解しやすいグラフィックをもって紹介した米国の新食品摂取見本のシンボルとして位置付けられている。

フードピラミッドでは、食品グルー

プ別適正摂取量の目安が穀類を底辺、脂質／甘味料を頂点として水平的にグラフィック表示され、合わせて食品グループごとの適正摂取量を示す文章が書き添えられるという構成であったのに対し、マイピラミッドでは、数量的表示が一切ないカラフルな縦縞ピラミッドモデルが採用され、その1側面に階段を駆け上がる人物シンボルが付け加えられるというデザインに変身している。(図)



図 米国のマイピラミッド

連邦農務省によれば、マイピラミッドは健康的な食習慣及び運動習慣確立に向けてのパーソナルアプローチの象徴であるとされている。シンボルは、簡明であることを目標としてデザインされ、以下6点の主要な意味合いが盛り込まれている。

- ① 情報の個別化：消費者が農務省内特設ウェブサイト www.mypyramid.gov を訪問して各々の年齢、性別及び活動程度を打ち込むことにより、食品グループごとに毎日どのような食品をどれだけ摂取すべきかを示す個別データが得られる仕組みが盛り込まれた。
- ② 漸進的な目標達成：「より健康なあなたへ一歩ずつ」のスローガンによって象徴されるように、食生活と生活習慣を改善する努力を毎日少しずつ積み重ねることにより、個人の健康を増進させることが可能であることを示している。
- ③ 運動：毎日運動することの重要性が、

階段を駆け上がる人物シンボルによって象徴されている。

- ④ 多様性：6色の縦縞をもって象徴される5つの主要食品グループと脂肪すべてを毎日バランスよく摂取することが、健康の基盤であることを示している。
- ⑤ 節度ある摂取：各食品グループを象徴する6色の縦縞の横幅が頂点に近づくほど狭まることで、節度ある食品摂取を促している。最も幅が広い底辺は低／無脂肪、砂糖無添加のより健康的な食品を象徴し、これらの食品がより頻繁に選択されるべきであることを示している。添加された砂糖や脂肪をより多く含む食品はピラミッドの頂上付近に位置している。よって頂上に近いほど横幅が狭まり、摂取量を控えねばならないことが促される。また活動的であればある程、即ち高く駆け上がれば上がる程、これらの食品を食生活の中に取り入れられる余地が拡大することも暗示している。
- ⑥ 相対的摂取量：食品グループ別奨励摂取量の相対的なバランスが各々の縞の横幅によって象徴されている。果実と野菜を合わせた縞（左から2番目と3番目の縞）の底辺が他のどの食品の底辺よりも長いのは、これら2食品グループを他のどの食品グループよりも多量に摂取するよう奨励していることを意味する。