

世界のフードガイド

(1) 米国

フード・ガイド・ピラミッド(Food Guide Pyramid)

「米国人のための食事指針(Dietary Guidelines for Americans)」をうけて食事指針を実践に移すためのツールとして開発された。

必要な栄養素を必要量摂取するとともに、過剰摂取が問題となる成分を抑えるといった食事のバランスをビジュアルで示したもの。

(参考)

「米国人のための食事指針(Dietary Guidelines for Americans)」

1977年に出された Dietary Goals for the United States (いわゆるマクガバン報告) をうけ、1980年に Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans が初めて公表された。その後5年ごとに見直しが行われており、現在用いられているのは2000年に公表された第5版である。

【第5版の概要】

健康を目指しましょう

- ・ 健康体重を目指しましょう
- ・ 毎日身体を動かしましょう

健康の基礎を築きましょう

- ・ 食品の選択にピラミッドを活用しましょう
- ・ 様々な穀類、特に全粒の穀類を毎日選びましょう
- ・ 様々な果実と野菜を毎日選びましょう
- ・ 食品を衛生的に取り扱いましょう

賢く選びましょう

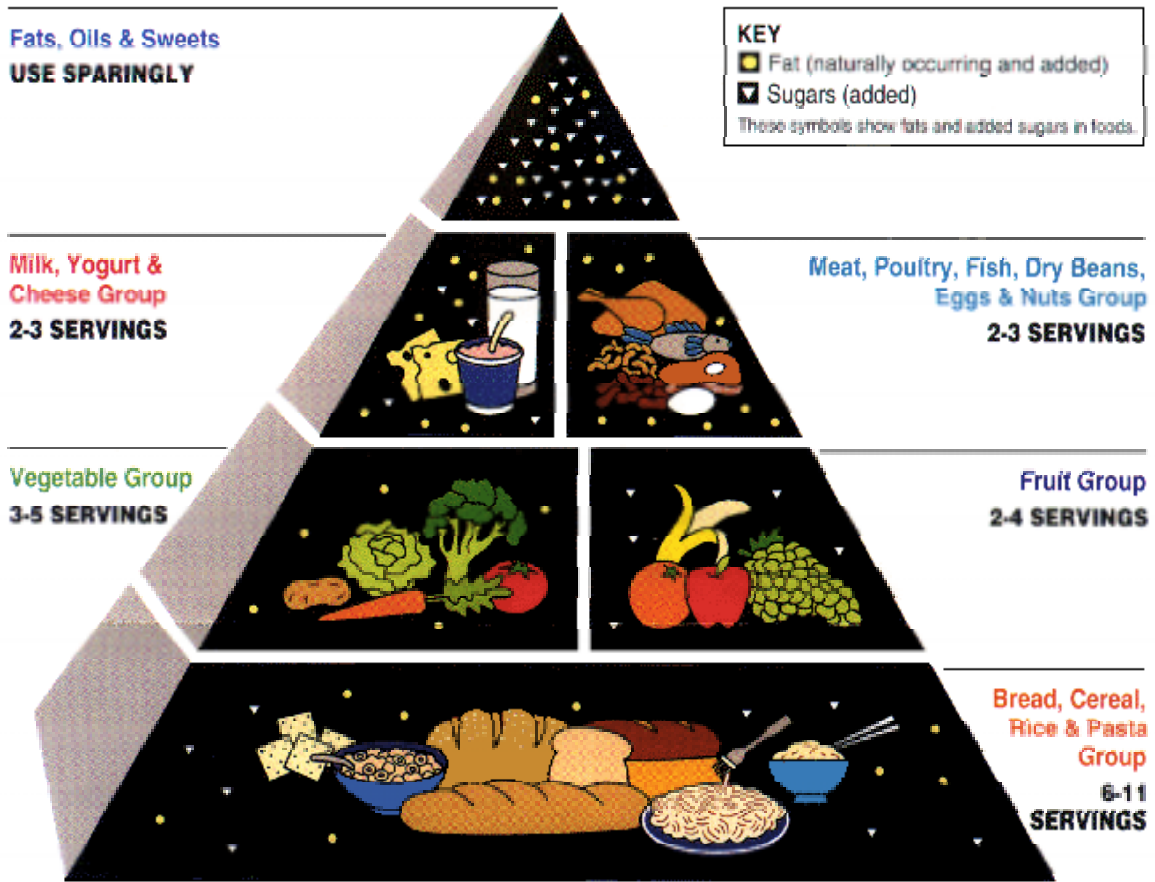
- ・ 飽和脂肪酸やコレステロールが低く、脂質が適切な食事を選びましょう
- ・ 砂糖の摂取を押さえる飲料や食品を選びましょう
- ・ 塩分の少ない食品を選び準備しましょう
- ・ アルコールを飲む場合は、適切な量を保ちましょう

見直し作業の動き

USDA 及び HHS (厚生福祉省) は最低でも5年に1回は米国人のための食事指針を共同で出すこととされており(連邦法第101-445 Section 301(7 U.S.C.53 41))、次回の改訂は遅くとも2005年までに行われることになっている。両省は、今回の見直し作業への着手について、最近の科学や医療技術の知見に基づき、指針の裏にある科学を国民に対して親しみやすく理解しやすい形に翻訳して公表することとしている。

The Food Guide Pyramid

A Guide to Daily Food Choices



1サービングにみなす食物の量

ミルク、ヨーグルト及びチーズ

牛乳又はヨーグルト 1 カップ	ナチュラル・チーズ 45g	プロセスチーズ 60g
-----------------	---------------	-------------

肉、鶏肉、ドライビーンズ、卵及びナッツ

調理済みの赤身肉、鶏肉又は魚 60-90g	調理されたドライビーンズの 1 / 2 カップ、卵 1 個、ピーナッツバター 大さじ 2 杯は 30g の赤身肉と見なす
-----------------------	--

野菜

生の葉野菜 1 カップ	調理又は小切りした他の生の野菜 1 / 2 カップ	野菜ジュース 3 / 4 カップ
-------------	---------------------------	------------------

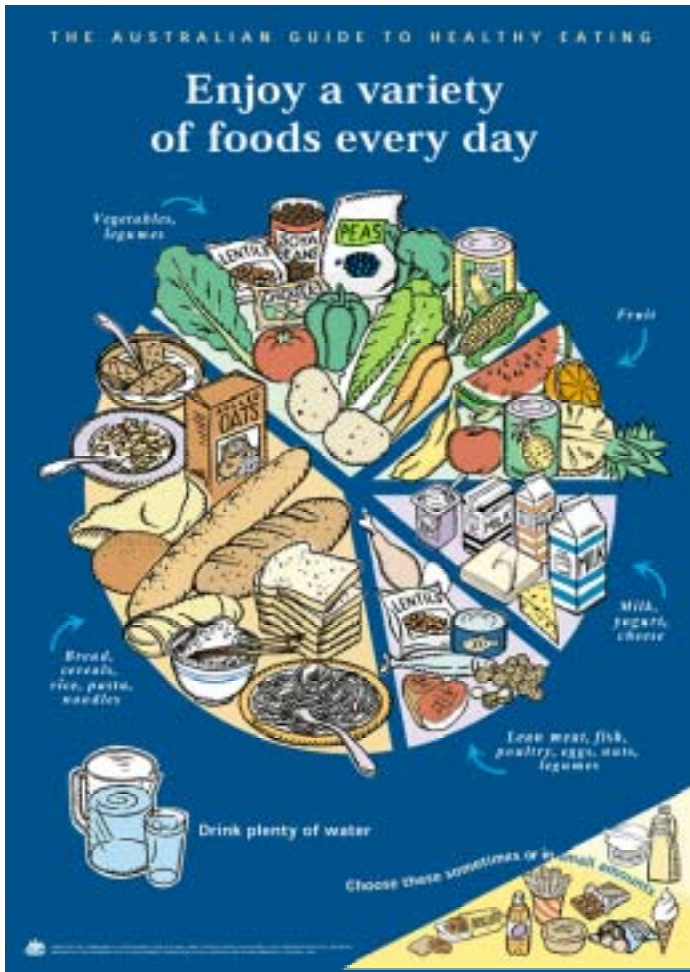
果物

中ぐらいのリンゴ、バナナ、オレンジ 1 個	小切りや調理済み、又は缶詰の果物 1 / 2 カップ	フルーツジュース 3 / 4 カップ
-----------------------	----------------------------	--------------------

パン、シリアル、ライス及びパスタ

パン 1 枚	シリアル 30g	料理されたシリアル、米又はパスタ 1 / 2 杯
--------	----------	--------------------------

(2) 其他各国のフードガイド



オーストラリア



カナダ



ポルトガル



イギリス



オランダ



中国营养学会

中 国