



Webversion



IDF PRESS RELEASE

IDFプレスリリース

2019年10月11日、ブリュッセル発

ベルギーの食事ガイドラインは毎日の食事に不可欠な要素として乳を支持する - 植物性飲料は等価の代替品ではない

Belgian guidelines endorse milk as a vital part of daily diets - Plant-based drinks are not equivalent alternatives

先週、ベルギー高等健康評議会（Belgian Superior Health Council）が乳製品は持続可能な食事における資格を受ける価値があることを承認しました。さらに、高等健康評議会は、健康な食品と持続可能性に関する最新の見識に基づいて、乳製品摂取量の増加を推奨しています。

新しい推奨では、ベルギー高等健康評議会は1日あたり250 mlから500 mlの乳製品の摂取量を推奨します。乳摂取量が少なすぎると、栄養関連の健康問題の危険因子として特定されます。この報告書では、乳製品摂取量が結腸直腸癌のリスク低下に関連し、ヨーグルト摂取量が糖尿病のリスク低下に関連することを述べたGezondheidsraad（オランダ健康評議会）について言及しています。

この新ガイドラインに応じて、IDF ベルギー国内委員会会長レナート・デバーク（Renaat Debergh）氏は、次のようにコメントしました：

「入手可能な最新のデータによると、平均的なベルギー人は1日あたり平均177グラムの乳製品を消費しています。つまり、高等健康評議会の推奨量は、現在の消費量の2倍に相当します。」

最も励みになるのは、高等健康評議会の勧告が個々の栄養素に焦点を当てたものでは

なく、食料品の影響に焦点を当てていることです。

「結局のところ、私たちは分離された栄養素を食べる訳ではなく、食品を食べます。カルシウムを摂取せず、牛乳を飲みます。」と、デバーク氏は言いました。「食品全体の健康への影響は、しばしば食品が含む栄養素によるものとは異なる結果となることがあります。たとえば、チーズの健康効果は個々の栄養素が示唆するよりも優れていることが科学的に確認されています。」

個々の栄養素から食品全体への科学的な注目の転換には、他の意味もあります。たとえば、高等健康評議会は次のように述べています：「乳乳製品の保健効果に関する研究結果は、野菜ジュースに単純に当てはめることはできません。したがって、これらの代替品はいずれも健康への影響に関して乳と同等とは考えられません（Vanga & Raghavan、2018年）。」

このガイドラインは、健康ベルギー（Health Belgium）ウェブサイトですべての全文が入手可能です：

<https://www.health.belgium.be/nl/node/36076>

完

翻訳：J I D F 事務局

編者注：仮訳の正確性、完全性、有用性等についてはいかなる保証をするものではありません。参考資料として扱い、内容に疑義が生じた場合は英文の原文をご確認ください。