

「米国人のための食生活指針」最新版が公表される

栄養素密度の高い食品群から総摂取カロリーの 85%を推奨

米国農務省 (USDA) と米国保健福祉省 (HHS) は 2020 年 12 月 29 日、「米国人のための食生活指針 (Dietary Guidelines for Americans 2020-2025)」を公表した(*1)。今回の食生活指針では、乳幼児の推奨摂取量が初めて設定された。成人には一日当たりの総摂取カロリーの 85%を、いわゆる「栄養素密度の高い (nutrient-dense)」とされる食品群(野菜、果物、穀類、牛乳乳製品、タンパク質食品)から摂取することを推奨している。そして残り 15%のカロリーは添加された糖類や飽和脂肪酸を含む食品から摂取できるとし、「85-15 ガイド」として推奨している。なお、米国の食生活指針は、日本を始めとする世界各国の食生活指針や栄養指導に大きな影響を与えており、その動向は常に注目されている。ここでは、今回改正された新しい米国食生活指針の概要を紹介する。

はじめに

「米国人のための食生活指針」は、米国民の健康を維持するために、日常の食生活において摂取を推奨する、または控えるべき品目や栄養素などを記載したもので、1980 年に初めて作成されて以降、5 年ごとに見直されることとなっている(*2)。昨年 6 月に、米国食生活指針諮問委員会によって両省の長官あてに答申され、公開討論や意見聴取を経た報告書「Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee」が基礎となっている。

昨年 12 月 29 日に公表された最新版の「米国人のための食生活指針 2020-2025」では、米国における公衆衛生の課題との関連性について次のように述べられている。

これまで、米国の食事における栄養摂取状況は食生活指針が推奨する水準のはるかに下にとどまってきた(2005~2006 年から 2015~2016 年までの米国国民健康栄養調査 (NHANES) のデータによる)。同時に、心血管疾患、2 型糖尿病、肥満、肝疾患、一部の癌、歯のう蝕などの食事関連の慢性疾患が、米国人にとって主要な公衆衛生上の問題を引き起

していることがより明らかになってきた。今日、成人の 60%が 1 つ以上の食事関連の慢性疾患を持っている。健康を増進させ、慢性疾患のリスクを抑制することによって病気の発生を予防するという目的からすると、食生活指針は、一般の健康な人々だけではなく、過体重や肥満の人々、慢性疾患のリスクがある人などにも焦点を当てている。すべてのライフステージにわたって食生活指針に従うことの重要性が COVID-19 の発生でさらに明確になってきた。これは食生活に関連した慢性的な状態や疾患を持つ人々において、新型コロナウイルス感染症の重篤化のリスクが高まるためである。

「米国人のための食生活指針 2020-2025」の特徴

今回の食生活指針では、2 歳未満の乳幼児の推奨摂取量が初めて設定された。そして出生から 6 カ月間、6~12 カ月齢、12 カ月齢以降の指針がそれぞれ示されている。

成人には一日当たりの総摂取カロリーの 85%を、いわゆる「栄養素密度の高い (nutrient-dense)」とされる食品群(野菜、果物、穀類、牛乳乳製品、タンパク質食品)から摂取

することを推奨している。そして残り 15%のカロリーは添加された糖類や飽和脂肪酸を含む食品からの摂取できるとし、「85-15 ガイド」として推奨している。

牛乳乳製品の日当たりの推奨量は、前回の食生活指針(2015-2020)と同じく成人では 3 カップとされており(米国の 1 カップは約 240 ミリリットル)、低脂肪または無脂肪の乳製品や栄養強化された大豆製品の摂取が推奨されている。

なお、今回の食生活指針では、米国の人々が食生活をより健康的にしていくための分かりやすい情報を伝えるために、多くの紙面が使われている。

食生活指針

「米国人のための食生活指針 2020-2025」は以下のメッセージと 4 つの指針にまとめられている。

「米国人のための食生活指針を用いてすべての食物を数えましょう。方法は次のとおりです」

1. すべてのライフステージで健康的な食生活様式に従いましょう

乳児期、幼児期、小児期、青年期、成人期、妊娠期間、授乳期、および高齢者のすべてのライフステージで、健康的な食事を摂るのに早すぎたり遅すぎたりすることはありません。

- 人生の最初の約 6 か月間、乳児には母乳のみを与えましょう。少なくとも生後 1 年まで、必要に応じてそれより長く、乳児には母乳で授乳を続けましょう。母乳が得られない場合には生後 1 年間は、鉄分を強化した乳児用調製乳を乳児に与えましょう。出生直後から乳児にビタミン D の補給を行いましょう。
- 約 6 ヶ月齢で、乳児に栄養素密度の高い補完食を取り入れましょう。乳児に他の補

完食と一緒にアレルギーになる可能性のある食品も取り入れましょう。乳幼児には、すべての食品群から様々な食品を摂取することを勧めましょう。特に母乳を授乳されている乳児には、鉄分と亜鉛が豊富な食品を含めるようにしましょう。

- 12 ヶ月齢から成人期まで、栄養素要求を満たすように生涯にわたって健康的な食生活様式に従い、健康的な体重を成し遂げ、慢性疾患のリスクを減らしましょう。

2. 個人的な好み、文化的伝統、コスト上の制約などの要素を反映させながら、栄養素密度の高い食品や飲料の選択肢を各人に合わせて楽しみましょう

健康的な食生活様式は、年齢、人種、民族、または現在の健康状態に関わらず、すべての個人に利益をもたらす可能性があります。この食生活指針は個別の要求や好み、および米国の多様な文化の食習慣に合わせて、各人が利用できる枠組みを提供します。

3. 栄養素密度の高い食品や飲料によって食品群の要求を満たすことに焦点を当て、カロリー制限内に留まりましょう

この食生活指針の根底にある前提は、栄養要求が主に食品や飲料、特に栄養素密度の高い食品や飲料から満たされるべきであるということです。栄養素密度の高い食品は、ビタミン、ミネラル、その他の健康を増進させる成分を供給し、糖類、飽和脂肪、ナトリウムがまったくあるいはほとんど添加されていません。健康的な食生活様式は、すべての食品群にわたって推奨量があり、カロリー制限内の栄養素密度の高い形態の食品と飲料で構成されています。

健康的な食生活様式を構成するコア要素は次のものを含みます。

- すべての種類の野菜-濃緑色の野菜、赤

色やオレンジ色の野菜、豆類、エンドウ豆、レンズ豆、でんぷん質の野菜、および他の野菜

- 果物、特に果実全体
- 穀類、少なくとも半分は全粒穀類
- 牛乳乳製品、無脂肪または低脂肪の牛乳、ヨーグルト、チーズ、および／または乳糖を含まない牛乳乳製品、代替品としての栄養強化された大豆の飲料とヨーグルトが含まれる
- タンパク質食品、赤身の肉、鶏肉、卵、魚介類、豆類、エンドウ豆、レンズ豆、およびナッツ、種子、大豆製品が含まれる
- 油脂、植物油および魚介類やナッツなどの食品中の油脂が含まれる

4. 添加された糖類、飽和脂肪、ナトリウムが比較的多い食品や飲料を制限し、アルコール飲料を制限しましょう

すべてのライフステージにおいて、栄養素密度が高い選択肢であっても、食品群の推奨量を満たすためには、個人の1日当たりのカロリー必要量の大部分とナトリウム制限が必要です。健康的な食生活様式には、余分に添加された糖類、飽和脂肪、ナトリウムや、アルコール飲料のための余地はあまりありません。栄養素密度の高い食品や飲料には少量の添加された糖類、飽和脂肪、またはナトリウムを加えても、食品群の推奨量を満たすことはできませんが、これらの成分を多く含む食品や飲料は制限すべきです。制限は次のとおりです。

- 添加糖類-2歳からは1日当たりのカロリーの10%未満。2歳未満の乳幼児には添加糖類を含む食品や飲料を避けましょう。
- 飽和脂肪-2歳からは1日当たりのカロリーの10%未満。
- ナトリウム-1日当たり2300ミリグラム未満

-そして14歳未満の子供にはさらに少なくしましょう。

- アルコール飲料-法定の飲酒年齢の成人は、飲酒しないか、適度に飲酒するかを選択でき、アルコールを摂取する場合は、男性の場合は1日2杯以下、女性の場合は1日1杯以下に制限しましょう。飲酒量を増やすよりも飲酒量を減らす方が健康に良いです。妊娠中の女性など、飲酒してはいけない大人もいます。

知っておくべき用語

「米国人のための食生活指針 2020-2025」には、次の2つの用語が定義されている。

食生活様式: 個人の完全な食事摂取量を経年的に構成する食品および飲料の組み合わせです。これは、通常の食べ方の種類、または摂取が推奨される食品の組み合わせの種類である可能性があります。

栄養素密度が高い: 栄養素密度の高い食品と飲料は、ビタミン、ミネラル、およびその他の健康を増進させる成分を供給し、添加された糖類、飽和脂肪、ナトリウムをほとんど含みません。野菜、果物、全粒穀類、魚介類、卵、豆、エンドウ豆、レンズ豆、無塩のナッツと種子、無脂肪および低脂肪の乳製品、赤身の肉と鶏肉は、-添加糖類、飽和脂肪、およびナトリウムをまったくまたはほとんど加えずに調理した場合-栄養素密度の高い食品です。

米国メディアの反応

ブルームバーグやCNNなどの米国メディアは、今回の食生活指針の公表について報道し、糖類やアルコール摂取量の制限強化が今回の食生活指針には反映されていないとの専門家らの意見を伝えている(*3, *4)。

昨年6月には、米国食生活指針諮問委員

会の報告書原案への米国内の酪農産業関係者の受け止めを専門誌が報道した。例えば FoodNavigator-USA 誌の電子版(*5)では、米生乳生産者連盟(National Milk Producers Federation)と国際乳食品協会(International Dairy Foods Association)は牛乳乳製品は乳脂肪の含有量に関わらず慢性疾患リスクに対して有益または中立的な効果を示すという科学的知見が近年増えているとし、全米酪農会議(National Dairy Council)から心血管疾患、2型糖尿病および他の生活習慣病への牛乳乳製品の有益または中立的な関連性について査読付き科学研究結果が諮問委員会に資料として提出されているが、諮問委員会における検討からは除外されているため、公開討論や意見聴取に向けて科学的エビデンスの提供がさらに求められるとしていたことを伝えた。

昨年12月に食生活指針が公表された時点では、例えば Dairy Business 誌の電子版の記事では振り返りと今後の課題を次のように紹介している(*6)。牛乳乳製品は乳脂肪の含有量に関わらず慢性疾患リスクに対して有益または中立的な効果を示すという科学的エビデンスの提出が増えた一方で、諮問委員会は脂肪含量の高い乳製品の摂取を推奨しなかった。その代わりに、諮問委員会は食品マトリックスとその飽和脂肪と健康成績との関係に焦点を当てたより多くの研究を奨励した。これは全脂肪の牛乳乳製品のような品質の高い食品は健康を増進するとして区別されるという追加のエビデンスを提供していただく。

世界各国の食生活指針について

各国政府は栄養政策の一環として食生活指針を策定している。国連食糧農業機関(FAO)のウェブページでは、世界各国の食生

活指針の動向を紹介している(*5)。日本の「食生活指針」の詳しい解説は、文献(*8)を参照されたい。

参考資料:

- 1) https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025
- 2) https://www.alic.go.jp/chosac/joho01_001434.html 「米国人のための食生活指針」、糖類摂取量の上限を初めて明記(米国)。最終更新日:2016年1月14日
- 3) <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-12-29/trump-administration-keeps-dietary-guidelines-on-sugar-alcohol> U.S. Government Affirms Dietary Guidelines on Sugar, Alcohol. (Bloomberg, 2020年12月30日付電子版)
- 4) <https://edition.cnn.com/2020/12/29/health/new-dietary-guidelines-us-wellness/index.html> New US dietary guidelines include recs for babies and toddlers for first time. (CNN, 2020年12月30日付電子版)
- 5) <https://www.foodnavigator-usa.com/Article/2020/06/19/Dairy-industry-groups-call-for-added-research-input-of-dairy-fats-in-2020-Dietary-Guidelines> Dairy industry groups call for added research input of dairy fats in 2020 Dietary Guidelines. (FoodNavigator-USA, 2020年6月19日付電子版)
- 6) <https://www.dairybusiness.com/highlights-from-the-2020-dietary-guidelines-scientific-report/> (Dairy Business, 2020年

12月31日付電子版)

- 7) <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/> Food-based dietary guidelines. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- 8) http://kangiken.net/backnumber/6010_bknum.pdf 黒谷佳代. 健康によい食事とは. 食品と容器. 第60巻. 第10号. 第614~620頁. 2019年.

(資料閲覧期間:2020年1月5日~12日)

(Jミルク 国際グループ 新光一郎)