

米国、「全脂肪」推奨の新食事ガイドラインで示唆された三つの視点 フードマトリクス、人生を通じた健康への貢献、高度加工食品

米国政府は2026年1月、脂肪分を除去していない牛乳乳製品の摂取推奨などを打ち出した、2025～2030年版「米国人のための食事ガイドライン(Dietary Guidelines For Americans)」(*1)を発表した。これまでは低脂肪・無脂肪の製品に限定して牛乳乳製品を推奨していた。新ガイドラインの発表を受けて、全米生乳生産者連盟(NMPF)、国際乳食品協会(IDFA)など業界団体が評価・歓迎する趣旨のコメントなどを発表、業界メディア(*2)も一般メディア(*3)も取り上げた。「全脂肪乳 vs. 低・無脂肪乳限定」の議論が米国の酪農乳業界にとって大きな関心事だったことを物語っているが、今回、新ガイドラインが出たことで、今後改めて話題になりそうな視点が示唆されたように思われる。それらを三つに整理してみた。

8項目の重要メッセージ

「米国人のための食事ガイドライン」は、連邦政府レベルでの栄養プログラムなどの施策のベースとなるもので、5年に1度改定されている。農務省(USDA)や保健福祉省(HHS)が所管する補助的栄養支援プログラム、女性・乳児・子どものための特別栄養補給プログラムや学校給食プログラムなどで提供される食事・飲料の種類や数量に反映される。(*4)

重要メッセージとして次の8項目を訴えている。

- ① 自分に合った適量をとりましょう。
- ② 毎食、タンパク質食品を優先的に摂取しましょう。
- ③ 牛乳乳製品を摂取しましょう。
- ④ 一日を通して野菜と果実を食べましょう。
- ⑤ 健康的な脂質を取り入れましょう。
- ⑥ 全粒穀物を中心にしましょう。
- ⑦ 高度に加工された食品(highly processed foods)、添加糖、精製炭水化物を控えましょう。
- ⑧ アルコール飲料を控えましょう。

このうち③で、

- ・ 無糖の全脂肪の牛乳乳製品(full-fat



dairy with no added sugars)も含めて選ぶべきこと

- ・ 牛乳乳製品は良質なタンパク質、健康的な脂質、ビタミン、ミネラルの優れた供給源であること
- ・ 牛乳乳製品の摂取目安は、2,000 キロカロリーの食事パターンならば1日3サービング(牛乳1サービング=約240 mL)を目安とすべきこと

を推奨している。

また⑤では、健康的な脂質は肉、鶏肉、卵、オメガ3脂肪酸が豊富な魚介類、ナッツ、種子、全脂肪の牛乳乳製品、オリーブ、アボカドなど多くの自然食品に豊富に含まれていること、調理や食事に脂質を加える際は、オリーブオイルなど必須脂肪酸を含む油を優先すべきで、バターや牛脂も選択肢となることを記している。「一般的に、飽和脂肪酸の摂取量は1日の総カロリー摂取量の10%を超えない」ようにすべきだとも述べている。

学校給食でも全脂肪牛乳が OK に

新食事ガイドラインの発表と前後して、米国の学校給食(連邦政府のプログラムに基づく)で成分無調整の牛乳と2%の乳脂肪分を含む成分調整牛乳の使用を認める「健康な子どものための全脂肪牛乳法」(Whole Milk for Healthy Kids Act)が成立し、トランプ大統領が2026年1月に署名した。これまでは子どもの肥満抑制のためとして、学校給食で無脂肪牛乳または1%以下の乳脂肪分を含む低脂肪牛乳の使用に限定していた。「健康な子どものための全脂肪牛乳法」では、学校給食で全脂肪牛乳、2%牛乳、1%牛乳、無脂肪牛乳(フレーバーを付けたものも含む)が使用可能になる(*5、*6)。前述のように、この変更は新食事ガイドラインがベースになっている。

「牛乳乳製品の際立った点」

さて、新食事ガイドラインに戻って、国際乳食品協会(IDFA)のケイティ・ブラウン副会長が2026年3月に「牛乳乳製品と2025~2030年版『米国人のための食事ガイドライン』:知っておくべきこと」と題した論考をUSデーリーに寄せた(*7)。

この中でブラウン副会長は「低脂肪ブーム

がもたらした予期せぬ結果の一つは、栄養に関するアドバイスが、食事全体の質よりも『何を排除すべきか』『何を食べてはいけないか』に過度に焦点を当てるようになったことだ」と喝破している。そして、あらゆる乳脂肪率の牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品は、高血圧、脳卒中、2型糖尿病のリスク低減など、健康的でバランスのとれた食事に適合しており、これらの恩恵は個々の栄養素だけでは説明できず、むしろ牛乳乳製品のマトリクス、つまり乳脂肪、高品質なタンパク質、必須微量栄養素、そして生物活性成分がすべて連携して働く複雑な相互作用に起因していると考えられる、とした。「そこが牛乳乳製品の際立った点なのだ。全脂肪牛乳は『ぜいたく』に聞こえるかもしれないが、栄養的には低脂肪の選択肢とそれほど違いはない」と指摘した。

上記の、私たちは健康・栄養面で牛乳乳製品から多くの恩恵を受けているのに、従来のような「個々の栄養素」だけではそのメカニズムについて十分に説明できない可能性があり、十分な説明のためには「(フード)マトリクス」という考え方が重要である、そこに「牛乳乳製品の際立った点」があるという指摘が、示唆点の一つ目である。

実際、今回の食事ガイドラインが出る前には、「全脂肪牛乳には飽和脂肪酸が多く含まれ、研究によれば飽和脂肪酸はコレステロール値を上昇させ、心血管疾患のリスク増加と関連している」「飽和脂肪酸が心血管疾患のリスクを高めるという科学的知見がこれだけある中で、低脂肪乳や無脂肪乳から同じ有益な栄養素を摂取でき、しかも飽和脂肪酸を少なくできるのなら、なぜ全脂肪牛乳を飲む必要があるのだろうか」などとする専門家の見方が一般向けメディアで取り上げられていた(*8)し、今後もこうした議論は続く可能性がある。

そこでフードマトリックスの出番となるが、これは「食品の栄養素・栄養成分とその分子的関係性」や「食品の特定の構成成分(例えば栄養素)を含有し、あるいはそれらと相互作用する物理的領域とみなすことができ、それにより、構成成分が単独または遊離状態で示すものとは異なる機能や作用をもたらす」などと定義されているようだ(*9、10)。

「乳の学術連合」牛乳乳製品健康科学会議の幹事を務める齋藤忠夫・東北大学名誉教授は「従来、飽和脂肪酸の多量摂取は心疾患のリスクを高めるとされ、飽和脂肪酸が多量に含まれる牛乳乳製品については、これまで各国で摂取の制限が推奨されてきました。しかし、近年、飽和脂肪酸の摂取は心疾患のリスクに関連がないという報告が多数発表されています。さらに、乳製品に至っては、摂取がむしろ心疾患を低減させるとの報告もなされています。これらは、単に栄養素のみからは読み取れない内容であり、フードマトリックスに含まれる食品成分間の相互作用と機能性によるものと考えられます」と指摘している(*11)。

「人生のあらゆる段階で一貫して推奨」

さらにブラウン副会長は、新食事ガイドラインに関して、「牛乳乳製品が人生のあらゆる段階において一貫して推奨されている点」にも注目している。これが二つ目の示唆点といえるのではないだろうか。

前出の論考で、乳幼児は全脂肪ヨーグルトやチーズが生後6か月から摂取可能で、1歳の誕生日には全脂肪牛乳が加わること、小児や10代の人には牛乳乳製品が成長の重要な時期におけるエネルギー需要、免疫機能、骨の発達をサポートする助けとなること、成人期には骨や筋肉を強く保ち、心臓の健康をサポートすることなどを指摘し「栄養面での牛乳

乳製品の役割は特定のライフステージに限定されるものではなく、身体のニーズが変化していくにつれて持続するものである」と述べる。「牛乳は子どもの飲み物だ」といった見方への反論となるのではないだろうか。

「高度に加工された食品」に関して

さて、示唆点の三つ目は「高度に加工された食品」についてである。新食事ガイドラインの重要メッセージの⑦は「高度に加工された食品、添加糖、精製炭水化物を控えましょう」と呼び掛ける。その具体的な注意喚起として、添加糖やナトリウム(塩)が含まれるポテトチップス、クッキー、キャンディや、高度に加工されたパッケージ食品、調理済み食品、即席食品、合成香料、石油由来の着色料、合成保存料、低カロリーの非栄養性甘味料を含む食品や飲料などを例示。「スナック食品を選ぶ際は、添加糖の制限についてFDAの『ヘルシー』表示基準に従うべきです。例えば、穀物スナック(クラッカーなど)は、全粒穀物換算で3/4オンス当たり5グラム、乳製品スナック(ヨーグルトなど)は、2/3カップ換算で2.5グラムを超えてはなりません」とも記述している。

この「高度に加工された食品」に関して、国際乳食品協会(IDFA)は会長談話で、用語の意味に公式または科学的な合意が存在せず、消費者や政策立案者に不必要な混乱を招く恐れがあると指摘。「牛乳、ヨーグルト、チーズなど栄養価が高く、安全で、不可欠な食品の多くは、品質、安全性、入手の容易性を確保するために加工処理を経ている」と触れた上で、「定義が不明確または適用に一貫性がない用語に基づいて食事ガイドラインを策定するのは、公衆衛生に不可欠な栄養豊富な食品の摂取を阻害するリスクがある」と述べた(*12)。

重要メッセージの③では「牛乳乳製品を摂取しましょう」と明記されているとはいえ、「高度に加工された食品」に何が含まれるのかについては、引き続き注視すべきであろう。

参考資料:

(*1)“Dietary Guidelines for Americans”

<https://www.dietaryguidelines.gov/>

(*2)“New U.S. dietary guidelines emphasize protein, full-fat dairy and whole foods” (米国の新食事ガイドライン、タンパク質・全脂肪牛乳乳製品・自然食品を重視) Progressive Dairy; Jan 8, 2026.

<https://www.agproud.com/articles/62751-new-us-dietary-guidelines-emphasize-protein-full-fat-dairy-and-whole-foods>

(*3)“Whole milk now allowed in school lunches as Trump signs bill reversing limits” (トランプ大統領が規制撤廃法案に署名、学校給食での全脂肪牛乳使用が解禁に) CNN; Updated Jan 15, 2026.

<https://edition.cnn.com/2026/01/14/health/whole-milk-healthy-kids-act>

(*4)「米国人のための食生活指針が改訂、食肉関係団体は賞賛(米国)」農畜産業振興機構・令和8年1月22日付海外情報

https://www.alic.go.jp/chosa-c/joho01_004277.html

(*5)“Whole Milk is Back: President Trump Signs Whole Milk for Healthy Kids Act” USDA; Jan 14, 2026.

<https://www.usda.gov/about-usda/news/press-releases/2026/01/14/whole-milk-back-president-trump-signs-whole-milk-healthy-kids-act>

(*6)「連邦議会にて、学校給食における全乳使用に関する法案が可決(米国)」農畜産業振興機構・令和7年12月19日付海外情報

https://www.alic.go.jp/chosa-c/joho01_004258.html

(*7)“Dairy and the 2025-2030 Dietary Guidelines: What You Need to Know” (牛乳乳製品と2025~2030年版「米国人のための食事ガイドライン」: 知っておくべきこと) US Dairy; March 19, 2026.

<https://www.usdairy.com/news-articles/dairy-and-the-2025-2030-dietary-guidelines>

(*8)“A Battle Is Brewing Over Whole Milk” (全脂肪牛乳をめぐる論争が激化へ) TIME; Sep 12, 2025 (JST).

<https://time.com/7316536/is-whole-milk-healthy-maha/>

(*9)「乳製品再評価: 食品マトリクスと栄養常識」

<https://note.com/everprogress/n/n30cc124ae699>

(*10)“The food matrix: implications in processing, nutrition and health” (フードマトリクス: 加工、栄養、健康への影響) José Miguel Aguilera, *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2019; 59: 3612-3629.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30040431/>

(*11)「未来につながる持続可能な食事とは～牛乳乳製品を事例として～」2022年度全国栄養士大会(採録)

<https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/nutritionist2022.html>

(*12)“New Dietary Guidelines Affirm Dairy’s Central Role in a Healthy Diet and Recommend Dairy Products at All Healthy Fat Levels”(新たな食事ガイドラインは、健康的な食生活での牛乳乳製品の重要な役割を再確認し、あらゆる健康的な脂肪摂取レベルにおいて牛乳乳製品の摂取を推奨) IDFA Press Release; Jan 7, 2026.

<https://www.idfa.org/news/new-dietary-guidelines-affirm-dairys-central-role-in-a-healthy-diet-and-recommend-dairy-products-at-all-healthy-fat-levels>

(Jミルク 国際グループ)