

食物ベースの食事ガイドライン (Food-based dietary guideline)

食物ベースの食事ガイドラインは、各国の実情に応じ、健康的な食習慣とライフスタイルを促すための指針をわかりやすい言葉や図で示したもの。食育のツールとして使用されている。食事から必要な栄養素を補い、慢性疾患を予防するために積極的に摂るべき食品群や控えるべき食品群、または理想的な食事パターンについて食文化や食品の入手可能性を含めて示している。1995年にFAOとWHOの合同専門家会議においてこのガイドラインの作成が提唱された。それぞれ、各国の栄養状態、食品の入手可能性、食文化などに適応したガイドラインを作成し、100か国以上が公表しており、その一部がFAOのホームページ上で公開されている。日本では、食事バランスガイドや食生活指針として示されている。

各食品群の摂取割合の目安を料理皿やパイチャートで示す形式が多く、英国、オーストラリア、米国、カナダ、エチオピア、チリ、メキシコ、パナマ、オマーン、ウルグアイなどが該当する。カナダは他民族を移民として受け入れていることから多言語で示している。米国では、マイプレートとしてプレートの半分を野菜と果物、4分の1をたんぱく質源となる料理、4分の1を穀類とすることを推奨している。料理プレート以外に牛乳・乳製品を摂ることをすすめているが、アメリカでは日常的な牛乳・乳製品の摂取量が多いことから無脂肪または低脂肪製品の利用が推奨されている。果物はジュースではなく果物そのものを食べ、野菜は様々な種類を選び、穀類の半分は食物繊維の多い全粒粉タイプのものを選び、たんぱく質の多い食材は様々な種類から摂ることを推奨している。食塩、飽和脂肪酸、砂糖の少ないものを勧め、糖分の多い飲み物ではなく水を摂るよう勧めている。マイプレートの専用ホームページでは、性別、年齢、身長、体重、身体活動量を入力すると一日に必要なエネルギーが算出され、それに応じて食事量が示されるようなソフトウェアが開発されている。

タイは逆三角形の旗の形、中国は5重塔とプレート、台湾は自転車形、ベニンは家形、パラグアイは鍋形、サウジアラビアはヤシの木で表現している。ピラミッド型で示している国も多く存在し、ベトナム、バングラディッシュ、フィリピン、イラン、ケニアなどが該当する。ピラミッド型の場合は穀類や野菜を多くとり、砂糖、油、塩を控えめにすることが共通しており、以前、米国が用いていたフードガイドを参考にしている。ベネズエラはコマの形で表現しており、日本の食事バランスガイドとよく似ており、水分摂取と運動の重要性も示している。

(日田 安寿美)