

諸外国の食生活（食事）指針

アメリカ

米国国民のための食生活指針(第4版、1995年)

1. 多種類の食品を食べましょう。
2. 食物摂取量と身体活動量のバランスを保ちましょう
- 体重の維持または適正化を図るために
3. 穀物製品、野菜、果物が十分な食事を選びましょう
4. 脂肪、飽和脂肪及びコレステロールの少ない食事を選びましょう
5. 砂糖類が適量の食事を選びましょう
6. 食塩、ナトリウムが適量の食事を選びましょう
7. アルコール飲料を飲むときにはほどほどにしましょう

イギリス

健康な食事のための8つの指針(1990年)

1. 食事を楽しもう
2. 数多くの異なった食品を食べよう
3. 健康な体重を維持するため、適切な量を食べよう
4. でんぷんと繊維質を多く含む食品をたくさん食べよう
5. 脂肪はとりすぎないようにしよう
6. あまり頻繁に砂糖を含んだ食品を食べないようにしよう
7. 食事の中でビタミンやミネラルをとることに気をつけよう
8. もし飲酒するなら、賢明な範囲にとどめよう

フランス

健康のための7つの秘訣(1992年)

1. 食事は規則的にとろう
2. 多種類の食品を食べよう
3. 果物や野菜は食事で優先されるべき食品である
4. 脂肪はとりすぎないようにしよう
5. アルコールを飲むならばほどほどにしよう
6. 活発に動こう
7. 毎月体重を量ろう

ノルウェー

ノルウェー国立栄養審議会のガイドライン

1. 食事を楽しむことが健康につながります。あなたの食べる食品と友達になりましょう
2. 固いマーガリンやバターの代わりに植物性ソフトマーガリンや植物油を使いましょう
3. 平日は全乳の代わりに低脂肪牛乳または脱脂乳や低脂肪の乳製品をとりましょう
4. 溶かしバターやマヨネーズの代わりにホワイトソースやブラウンソースを適宜使いましょう
5. 多くの種類の魚をパンにのせたり、また夕食にも、もっと食べましょう。サバやニシンのように脂肪の多い魚もタラやクロダラのように脂肪の少ない魚も両方とも。もっとたびたび食べましょう
6. 脂肪の少ない肉を選びましょう
7. パンやほかの穀物製品をもっと食べましょう
8. いも類、野菜、果物、ベリー類をもっと食べましょう
9. 決まった時間に食事をとることは良い習慣です
10. 水は食事と食事の間でも食事の際でも良い飲み物です

中国人のための推奨食事指針

1. 穀類を主食として、多種類の食品を食べよう
2. もっと野菜、果物、いも類（さつまいも、キャッサバを含む）を食べよう
3. 牛乳及び大豆、大豆製品を毎日食べよう
4. 魚、鶏肉、卵、赤身肉を適当量とるようにしよう。油やラードのとり方は減らそう
5. 食事量と運動量のバランスをとり、理想の体重を保とう。
6. 油分と塩分の少ない食品を取ろう
7. アルコールを飲むなら限られた量にしよう
8. 腐ったものは食べないようにしよう

[資料一覧に戻る](#)