



シンガポール

Republic of Singapore



名前

私のヘルシー・プレート(My Healthy Plate)

作成主体

健康増進局(Health Promotion Board: HPB)

国民の健康的な食習慣の実践を促進するために、家庭での食事でも外食でも活用可能なシンプルな教育ツールとして2014年に公表されました。

- プレート(お皿)の半分は果物と野菜
 - プレートの4分の1は全粒穀類
 - プレートの4分の1は肉類
- として、望ましい食事バランスを示しています。



参考文献

【Health Hub: My Healthy Plate】

<https://www.healthhub.sg/programmes/55/my-healthy-plate>



シンガポールでは、ガイドライン基準を満たす健康的な食品に Healthy Choice Symbol というシンボルマークをつける取組を行っています。
現在シンボルマークが表示されているのは、60食品グループ(コンビニ食品、調味料、飲料、朝食シリアル等)の2,600製品にのびります。