

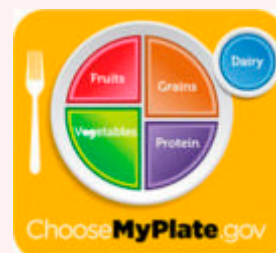
諸外国の食育施策－フードガイドの紹介

我が国には、「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、「食事バランスガイド」があります。他の国でも同様に、健康的な食生活を実践するためのフードガイドが作成されています^{1, 2}。

【米国】

農務省（Department of Agriculture:USDA）及び保健福祉省（Department of Health and Human Services：HHS）が作成した「アメリカ人のための食生活指針2015-2020」に基づき、健康的な食事パターン実践のための一般向けツールである、「My Plate」が作成されています。

赤：果物、緑：野菜、紫：たんぱく質、茶色：穀物、青：乳製品と色分けし、望ましい食事内容のバランスを面積で表しています。



[My Plate]

【英国】

保健省（Department of Health）が作成した「Eatwell Guide」は、健康的でバランスのとれた食事のために何をどのくらい摂取すればよいか、5つの食品群の割合で示しています。例えば、果物・野菜は1日5ポーション（単位）以上の摂取が推奨されています。イラストを用いて分かりやすく表現するとともに、「容器包装の表示をチェックしましょう」等のメッセージも記載されています。



[Eatwell Guide]

【韓国】

2016年に保健福祉部（Ministry of Health and Welfare）が、農業畜産食品部（Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs）、食品医薬品安全処（Ministry of Food and Drug Safety）とともに作成した指針に基づいて、韓国栄養学会（The Korean Nutrition Society）が作成した「Food balance wheel」は、自転車のイラストを用いて、5つの食品群の推奨量を示しています。バランスのとれた食事と定期的な運動の重要性を表しています。



[Food balance wheel]

- 1 Food-based dietary guidelines（国連食糧農業機関（FAO））：<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/>
- 2 他の国ではどんなフードガイドを用いているの？（農林水産省）：<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/gaikoku.html>