



## 米国：2010 食生活指針の新たなシンボルが公表

中川 圭子

米国農務省 (USDA) が策定する食生活指針 (5 年ごとに改定) の「一日に何をどれだけ食べたらよいか」を分かりやすく国民に伝えるために、1992 年に「フードガイドピラミッド」が発表された。2005 年には「フードガイドピラミッド」に代わって食事と運動の組み合わせが重要であることを示す「マイピラミッド」が発表された。そして今年 1 月に食生活指針が改定されたことに伴い、長年親しまれた「ピラミッド」が抜本的に見直され、これに代わる食品摂取のシンボルとして「マイプレート」(右図) が公表された。

「マイプレート」は皿の半分を果実・野菜で埋め、残る半分を穀類とタンパク質の食品を取り入れ、これに乳製品一品目を加えることで、バランスのとれた食事となることを示している。2010 年版食生活指針の主旨である「理想的な食事」を国民が一目で把握できるように作られたこのシンプルな画像を消費者の脳裏に焼き付けて、より

健康的な食品の選択を奨励しようとするのが、指針の意図である。「マイプレート」の基盤となった 2010 年版食生活指針策定の背景には、子供の 3 分の 1 以上、成人の 3 分の 2 以上が太り過ぎあるいは肥満の範疇に属し、これに起因する慢性疾患の発症率の増大とそれに伴う医療費の増加という米国社会の現状が横たわっている。こうした状況を打開するための対策として、食生活指針では高カロリーで栄養価に劣る食品を、低カロリーで栄養価の高い食品の代表といえる果実・野菜に置き換えることを勧めている。

USDA は過去 1 世紀近くに亘り、「適切な食品摂取」のメッセージを画像化し、国民に示して来た。今回導入された皿半分のコセプトは、米国青果業界内の非営利組織、健康増進青果財団 (Produce for Better Health Foundation / PBH) によって、2007 年に考案されたものである。



果実・野菜の適正摂取量をカップ、サービング、グラムといった単位で示しても、忙しい現代人の多くは実施が困難である。そこでザックリと、「皿半分を果実・野菜で埋めましょう」と呼びかけて、青果物摂取の重要性を喚起する彼らの作戦が、米国連邦政府の政策として、そのまま取り入れられた。科学的根拠に基づく果実・野菜の摂取拡大活動を展開する PBH の動向は、今後も米国連邦栄養政策に、多大な影響を及ぼし続けるものと推察される。

1 カップ当たりの果実の量

| 品目       | 量                  |
|----------|--------------------|
| リンゴ      | 大(直径 8.3 cm) 1/2 個 |
|          | 小(直径 6.4 cm) 1 個   |
| バナナ      | 大(20~22.9 cm) 1 本  |
| グレープフルーツ | 中(直径 10.2 cm) 1 個  |
| オレンジ     | 大(直径 7.8 cm) 1 個   |
| モモ       | 大(直径 7 cm) 1 個     |
| ナシ       | 中(直径 6.4 cm) 1 個   |
| 100%果汁   | 1 カップ              |

2010 年版米国食生活指針における  
1 日当たりの果物摂取奨励量

| 大人・子供  | 年齢      | カップ   |
|--------|---------|-------|
| 幼児     | 2~3 歳   | 1     |
|        | 4~8 歳   | 1~1.5 |
| 子供(女子) | 9~13 歳  | 1.5   |
|        | 14~18 歳 | 1.5   |
| 子供(男子) | 9~13 歳  | 1.5   |
|        | 14~18 歳 | 2     |
| 大人(女性) | 19~30 歳 | 2     |
|        | 31~50 歳 | 1.5   |
|        | 51 歳以上  | 1.5   |
| 大人(男性) | 19~30 歳 | 2     |
|        | 31~50 歳 | 2     |
|        | 51 歳以上  | 2     |