

5 諸外国の食育施策

他の国ではどんなフードガイドを用いているの？

◆ 他の国でも、日本の「食事バランスガイド」のような健康的な食生活を実践するためのツール(フードガイド)が作成されています。このパンフレットでは、諸外国の食育施策のうち、フードガイドに関する施策を中心にまとめました。

◆ その他の食育施策については、ウェブページに掲載していますので、ダウンロードしてご覧ください。

農林水産省ホームページ: <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



アメリカ

The United States of America



名前

MyPlate

作成主体

農務省 (Department of Agriculture: USDA)
保健福祉省 (Department of Health and Human Services: HHS)



「アメリカ人のための食生活指針 2015-2020」に基づいて、健康的な食事パターン実践のための一般向けツールとして、MyPlateが作成されています。

赤: 果物、緑: 野菜、紫: タンパク質、茶色: 穀物、青: 乳製品
と色分けして、望ましいバランスを面積で表しています。

参考文献

【Dietary Guidelines for Americans 2015-2020】
https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf



【USDA Choose Myplate】
<https://www.choosemyplate.gov/>



「My Plate」は2011年から利用され始めましたが、これ以前はピラミッド型のイラストとなっていました。1992年に発表されたFood Guide Pyramidが有名です。ピラミッドと比べると、とてもシンプルになったのが分かりますね。





イギリス

United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland



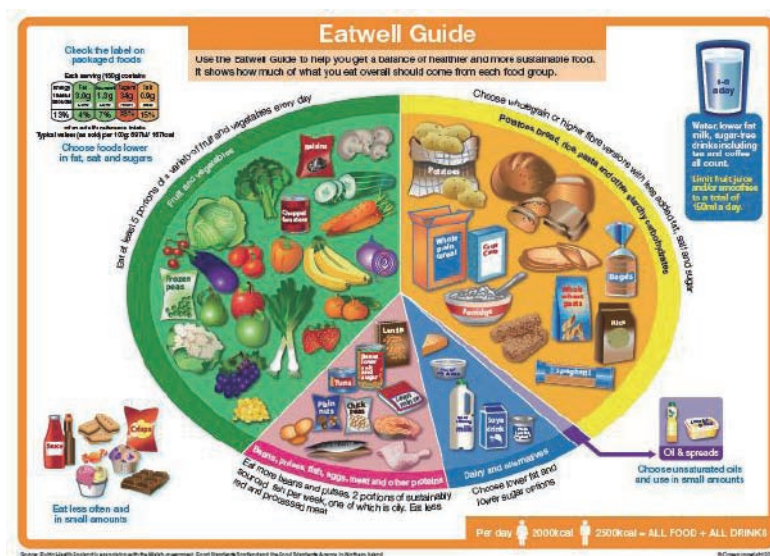
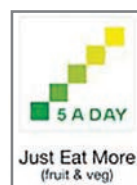
名前

Eatwell Guide

作成主体

保健省 (Department of Health)

保健省は2004年に、野菜・果物を1日に5portion(単位)以上食べることを奨励するキャンペーン「5 A DAY」を導入しました。
「Eatwell Guide」は「5 A DAY」を実践するためのツールとして、セットで発信されています。



参考文献

【National Health Service: The Eatwell Guide】

<https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx>



導入当初“portion(単位)”の解釈に混乱が見られたため、“Portion size”の理解強化に力を入れたリーフレットが作成・配布されました。
現在では、社会的認知度は高くなっています。



韓国

Republic of Korea



名前	Food balance wheel Roly-poly Guide Green water mill
作成主体	保健福祉部(Ministry of Health and Welfare) 韓国栄養学会 (The Korean Nutrition Society) 韓国保健産業振興院 (Korea Health Industry Development Institute) 農業畜産食品部 (Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs)
2010年に保健福祉部が改訂した「食物ベースの食生活指針」に基づいて、3つの団体がそれぞれフードガイドを作成しています。 ① Food balance wheel 韓国栄養学会が作成した食生活指針で、もっとも一般的に活用されています。韓国の食事摂取基準に基づいて作成されたもので、自転車のイラストと自転車の前輪に描かれている1杯の水で、身体活動推進を示しています。6つの食品群に分類して示した食品ベースのフードガイドです。 ② Roly-poly Guide 韓国保健産業振興院が作成した食生活指針です。料理ベースの女性向けフードガイドとなっています。 ③ Green water mill 農業畜産食品部が開発した食生活指針で、5分類の料理ベースのフードガイドです。水車の中央に走っている人のイラストは身体活動推進を表しています。また、水車のイラストは水があってこそ水車がまわる、すなわち、バランスのよい食事における水の重要性も表しています。	
参考文献	【FAO Food-based Dietary Guidelines: Republic of Korea】 http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/republic-of-korea/en/ 



2010-01-06 00:00



「食物ベースの食生活指針」は、成人向け以外にも、乳児向け、子供向け、青年向け、妊産婦向け、高齢者向けなど、世代別バージョンが作成されています。



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。