

# WHO ファクトシート

## 健康的な食事

### Healthy diet

2018 年 10 月 23 日

#### 重要な事実

・健康的な食事は、全てのタイプの栄養失調を防ぐだけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中やがんなどの非感染性疾患 (NCDs) を防ぐことに寄与する。

・不健康な食事と身体活動の不足は、世界的に主要な健康リスクである。

・健康的な食生活の実践は、人生の初期から始まる。母乳保育は健全な成長を促し認知機能発達を向上させるとともに、過体重や肥満、また人生の後半で NCDs を発症するリスクを下げるなど長期的に有益である。

・摂取エネルギー(カロリー)量は、エネルギー消費とのバランスを取らなければならない。不健康な体重増加を避けるため総脂肪が全エネルギー摂取量の 30%を超えないようにすべきである(1、2、3)。飽和脂肪の摂取は全エネルギー摂取の 10%以下、トランス脂肪の摂取は全エネルギー摂取の 1%以下とすべきで、脂肪の消費においては飽和脂肪を避けて不飽和脂肪に移行すべきであり(3)、また工業的に製造されたトランス脂肪酸を含む脂肪は排除していくべきである(4,5,6)。

・遊離糖類の摂取量を総エネルギーの 10%未満まで制限(2、7)することは、健康な食事の一環である。更に総エネルギーの 5%未満まで削減することが、更なる健康増進のため推奨される(7)。

・食塩摂取量を 1 日当たり 5 グラム未満に維持することは、高血圧を防ぐのに役立ち、成人人口の心臓病、脳卒中のリスクを低減することができる(8)。

WHO 加盟国は、2025 年までに、世界全体での食塩摂取量を 30%削減することと、成人や青少年の糖尿病や肥満、加えて小児期の過体重が増加するのをくいとめることに合意している(9,10)。

## 参考文献

- (1) Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015; (8):CD011834.
- (2) Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
- (3) Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.
- (4) Nishida C, Uauy R. WHO scientific update on health consequences of trans fatty acids: introduction. *Eur J Clin Nutr.* 2009; 63 Suppl 2:S1–4.
- (5) Guidelines: Saturated fatty acid and *trans*-fatty acid intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2018 (Draft issued for public consultation in May 2018).
- (6) REPLACE: An action package to eliminate industrially-produced *trans*-fatty acids. WHO/NMH/NHD/18.4. Geneva: World Health Organization; 2018.
- (7) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
- (8) Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.

## © World Health Organization

この文章は、日本 WHO 協会が WHO のメディアセンターより発信されているファクトシートのキーファクト部分について、2014 年 3 月に WHO 本部より付与された翻訳権に基づき作成したものです。

ファクトシートには、訳出部分以外にも当該案件に関する基本的情報や詳細情報へのリンク先などが示されていますし、また最新事情に合わせて頻繁に見直しが行われますので、更新日時の確認を含め WHO ホームページでの原文をご確認ください。

Healthy diet

詳細は [WHO のページ \(英文\) へ](#)