

論文タイトル：諸外国の食事ガイドラインにおける野菜類の分類と 1 日あたりの推奨摂取目標量—健康日本 21（第二次）の目標値との比較—

論文著者：苑曉藝， 他

論文掲載誌：栄養学雑誌，2023 年 82 巻 1 号.

野菜類は生活習慣病のリスクを減らすことが報告されています。そのため、日本の国民健康づくり運動「健康日本 21（第二次）」のように、多くの国で、野菜類の目標量が設定されています。しかし、各国によって、野菜類に分類される食品や目標量は異なります。そこで、本研究では、諸外国で提示されている食事ガイドラインにおける野菜類の分類方法および 1 日あたりの推奨摂取目標量を整理し、健康日本 21（第二次）で設定されている野菜の目標値と比較しました。

経済協力開発機構加盟国 30 カ国の食事ガイドラインにおける野菜類の推奨摂取目標量を調べ、その目標量の策定根拠の有無を確認しました。また、各国の野菜類に分類される食品を整理しました。

日本と同じく独立した食品群として野菜類の推奨摂取目標量を設定している国は 19 カ国あり、推奨される摂取目標量の範囲は 160～900g でした。また、野菜類と果物類を合わせて推奨摂取目標量を設定している国は 9 カ国、野菜類と豆類を合わせて推奨摂取目標量を設定している国は 2 カ国あり、それらの範囲は 300～1,100g と広い幅がありました。

食事ガイドラインで提示されている野菜類の推奨摂取目標量の策定根拠が説明されている国は、日本を含めて 19 カ国でした。じゃがいもと豆類を野菜類に含むか否かについては、ほぼすべての国の食事ガイドラインで明記されており、7 割以上の食事ガイドラインで野菜類に分類されていませんでした。また、きのこ類については、野菜類に含まれるかの明記がされていない 11 カ国を除き、日本以外のすべての国で野菜類に含まれていました。野菜ジュースに関しては、日本を含め 16 カ国で野菜類に含まれていた一方で、12 カ国で野菜類に含まれるかの明記がなく不明な状況でした。

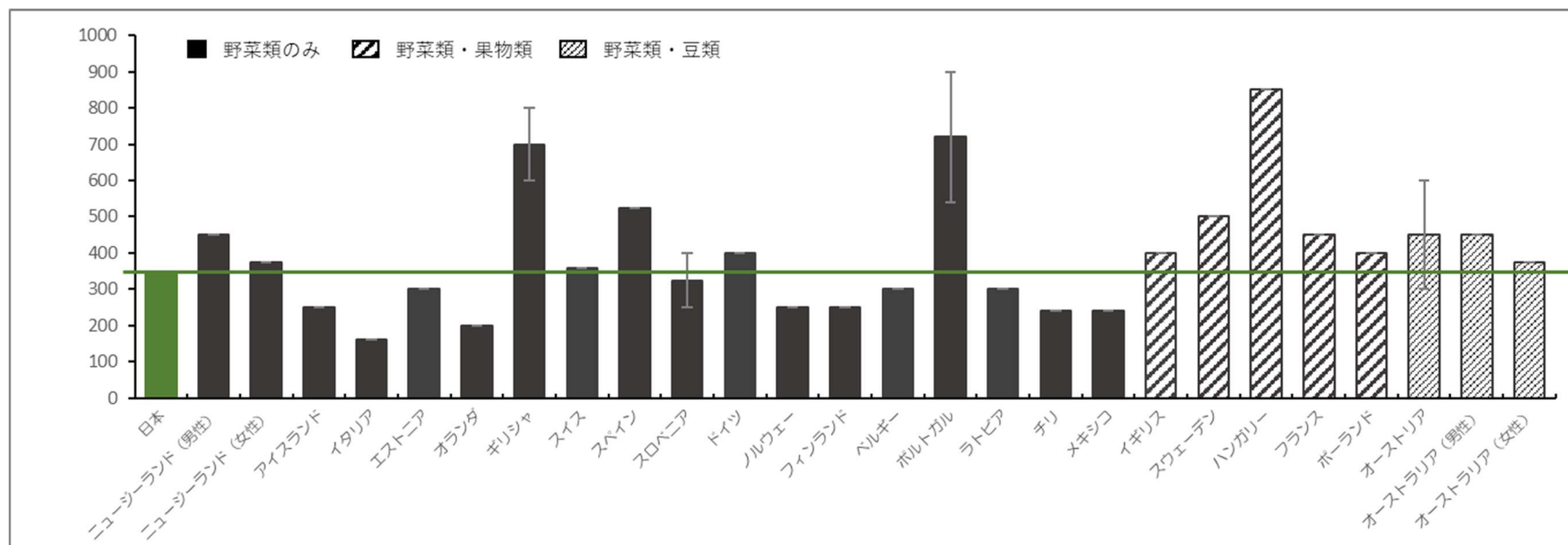


図 健康日本 21 および経済協力開発機構加盟国 30 カ国の食事ガイドラインにおける 1 日あたり野菜類の推奨摂取目標量
 ※野菜類の推奨摂取目標量が範囲で設定されていた国は中央値とし範囲をエラーバーで示した

※詳細は、文献をご確認ください。