

諸外国のダイエタリーガイドライン策定に係る動向調査

研究分担者 岡田知佳¹

研究代表者 片桐 諒子²

¹ 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所

² 千葉大学大学院情報学研究院

【研究要旨】

令和6年度から推進する健康日本21(第三次)では、適切な栄養・食生活に関する目標が設定され、目標指標の改善が推進する具体的な取組が求められている。また、令和6年に改正された食事による栄養摂取量の基準踏まえたうえで、健康日本21(第三次)で目指す食生活に関連する目標の到達に向けて国民の行動変容促す実装まで見据えた食事ガイドを作成することが期待される。そこで、本研究分担では、諸外国の食事ガイドライン策定に至る科学的知見、改定の経緯等の世界の動向を調査し、わが国の食事ガイドの作成を検討するための基礎資料を提供することを目的とした。

調査は、諸外国の政府又はそれに準じる公式ホームページを通じて、策定経緯や理論に関する情報を収集し整理した。食事ガイドラインは、ほとんどの国で、栄養素の摂取基準を示した食事摂取基準を踏まえた食品・栄養摂取に関する内容を示すだけでなく、食生活や食文化を踏まえた内容も含めていた国もあった。最近の改定では、多様化する食事パターンに対応し、環境に配慮した内容が盛り込まれている傾向にあった。さらに、食事ガイドラインにしたがって、食品摂取パターンを視覚化されたグラフィックで示されており、適切な栄養摂取と現行の摂取量等を踏まえて、最適化法を含む数理的モデルにより定められていた。視覚化モデルは、消費者調査を経て何をものくらの割合で食べるべきかを分かりやすく示されていたものから、意図的にシンプルなデザインで設計されたものまで様々であった。本研究結果により得られた知見は、今後の食事ガイドの策定の基礎資料として寄与することが期待できる。

A. 背景と目的

令和6年度から推進する健康日本21(第三次)では、新たな「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の理念に基いた栄養・食生活に関する目標が設定された¹。令和5年度まで推進された健康日本21(第二次)の最終評価では、栄養・食生活に関する目標は目標値に達していない(改善傾向)、や悪化していることが報告されたため²、健康日本21(第三次)において目標指標の改善が推進する具体的な取組が求められている。また、厚生労働省では、令和6年10月11日に

最新のエビデンスに基づいた「日本人の食事摂取基準(2025年版)」(以下、「食事摂取基準」という。)策定検討会報告書が取りまとめられ³、令和6年11月22日に食事による栄養摂取量の基準の改正が示された。そこで、栄養摂取量の基準を踏まえ、かつ健康日本21(第三次)で目指す食生活に関連する目標の到達に向けて国民の行動変容促す実装まで見据えた食事ガイドを作成することが求められる。さらに、食事は、栄養素、食物及び料理としての体系的な観点から、適切な食事の支援につなげるため、既存のガイドラインと相乗的に活用

できるガイドラインの策定が期待される。

本研究分担では、「健康日本 21(第三次)」の目標達成に向けた具体的な方策として、諸外国の食事ガイドラインの策定に至る科学的知見、改定の経緯等の動向を調査し、わが国の食事ガイドの作成を検討するための基礎資料を提供することを目的とした。

B. 方法

諸外国のダイエタリーガイドライン策定の動向を把握するため、各国の政府又はそれに準じる公式ホームページを調査し、策定経緯や理論に関する情報を収集した。

○ 調査対象国

調査対象国は、主要国として G7 のうちアメリカ、イギリス、ドイツ及びイタリア、複数国で1つの食事摂取基準を定めている国のうちデンマーク(NNR)、日本と近い食文化をもつ中国及び韓国、その他特徴的な食文化をもつオーストラリア(乳製品が多い)、再掲:イタリア(地中海食)を対象とした。

○ 調査項目

調査項目は、基本的事項(名称、策定機関、策定年、法的根拠、目的)に加え、食事ガイドライン策定に当たっての科学的知見(具体的なアルゴリズム、基礎データを含む)や食事摂取基準、他の食生活に関するガイドラインとの関係性を調査した。

また、現行の食事ガイドラインは、幾度かの改定を重ねていることを想定し、可能な限り過去 20 年程度の間における内容の変遷及び改定の経緯等を調査した。

C. 結果

最新版ガイドラインの位置づけのまとめは表 1 に、内容のまとめは表 2 に示した。食事ガイドライン策定の背景を整理したところ、ほとんどの国で法的根拠又は計画に基づき策定されており、発行機関は国のほか、関係学会であった。最近の改定では、多様化する食事パタ

ーンに対応した内容や、環境に配慮した内容が盛り込まれている傾向にあった。栄養素の摂取基準を示した食事摂取基準を踏まえた食品・栄養摂取に関する内容だけでなく、食生活や食文化を踏まえた内容も含まれていた国もあった。

各国のガイドラインの詳細は次に示す。

C-1. イギリス

名称	The Eatwell Guide ⁴ Government Dietary Recommendations ⁵
策定機関	Public Health England
策定年	2016 年(不定期)
法的根拠	Public Health England の規定
目的	バランスの取れた健康的な食事を実現するため
対象	・体重、食事制限、好み、民族に関わらない 2 歳以上の人々 ・1 歳から 18 歳までの男性と女性、および 19 歳以上の男性と女性

The Eatwell Guide(策定機関)の主な変遷は、1994 年に The balance of Good Health(保健省、農林水産商品省、保健教育局)、2007 年に The Eatwell Plate(Food Standards Agency)、2016 年に The Eatwell Guide(Public Health England)が刊行されていた⁶。

食事ガイドラインの科学的根拠は、WHO ガイドライン、保健省関係機関報告書(保健省、Committee on Medical Aspects of Food Policy(COMA)、Scientific Advisory Committee on Nutrition(SACN)、Public Health England(PHE))、National Diet and Nutrition Survey(NDNS)の結果が使用された^{6,7}。また、The Eatwell Guide は、各種文献レビュー、栄養調査、Linear programming(線形計画法)、食事バランスガイド開発に係る消費者調査、The Eatwell Guide の持続性調査の結果を基に策定された⁶。

C-2. アメリカ

名称	アメリカ人のための食事ガイドライン ⁸
策定機関	・米国農務省(USDA)

	・米国保健福祉省 (HHS)
策定年	2020 年 (5 年毎の改訂)
法的根拠	国家栄養モニタリングおよび関連研究法 (7 U.S.C. 5341(a))
目的	アメリカ人の健康増進と食事に関連した慢性疾患のリスク低減
対象	慢性疾患のリスクを持つ人々を含む、出生から高齢期までの全米人。 ただし、ガイドラインは政策立案者と栄養・健康専門家向けに策定されている

ガイドラインの主な変遷は、米国農務省 (USDA) 及び米国保健福祉省 (HHS) により、5 年ごとに刊行されている (アメリカ人のための食事ガイドライン 2010、アメリカ人のための食事ガイドライン 2015-2020、アメリカ人のための食事ガイドライン 2020-2025)^{8; 9; 10}。また、ビジュアル化されたものは、米国農務省 (USDA) により、2005 年にマイピラミッドが公表された後に、2011 年、2022 年にマイプレートが発行された¹¹。マイプレートのアイコンは、意図的にシンプルなデザインで設計になっており、5 つの食品群すべてから健康的な食事を摂るよう消費者に呼びかけ、食事ガイドラインを実践するためのリソースやツールを案内するためにデザインされた。アイコンは、より広範なコミュニケーション・イニシアチブの一部であり、単独で消費者の行動を変えることを意図したものではないことが示されている。

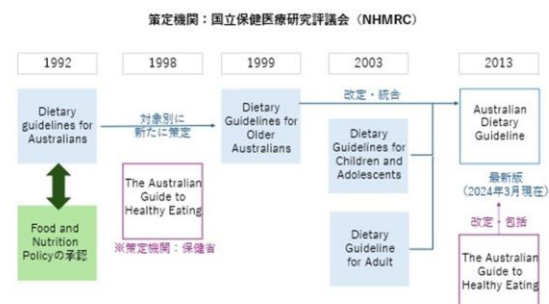
最新版の科学的根拠は、前版の食事ガイドライン、食事摂取基準、食事ガイドライン諮問委員会による科学的報告書が基本となっている^{10; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19}。米国・カナダが共同で策定する食事摂取基準と米国政府独自の DGAC の科学的報告書を基にアメリカ人のための食事ガイドラインを策定されていた²⁰。Food Pattern Modeling は、2歳以上、2歳未満、添加等のプロトコールが公開されていた^{21; 22; 23}。

食事ガイドラインの活用として、食事等を提供する施設や場所でより健康的な食品・飲料を提供するための食品サービスガイドラインが策定されていた²⁴。

C-3. オーストラリア

名称	オーストラリア人の食事ガイドライン ²⁵
策定機関	オーストラリア・国立保健医療研究評議会 (NHMRC)
策定年	2013 年 (不定期)
法的根拠	Food and Nutrition Policy (1992 年)
目的	・健康とウェルビーイングを促進する ・食事に関連する疾患のリスクを軽減する ・慢性疾患のリスクを軽減する
対象	一部の健康リスクを持つ人を除くすべてのオーストラリア国民に適応。ただし、ガイドラインは政策立案者と栄養・健康専門家向けに策定。

主な変遷は下図のとおり^{26; 27}。



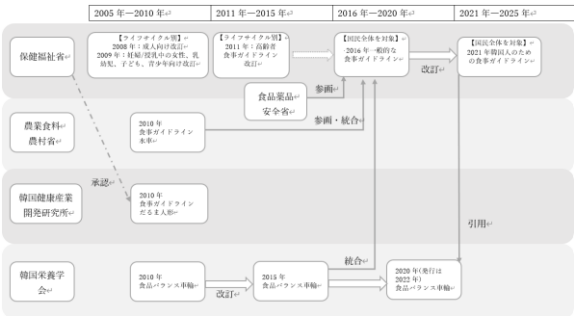
科学的根拠は、食事摂取基準と Food Modelling System から摂取推奨食品群と推奨量が設定されており、食品・栄養素摂取と健康への影響は文献レビューに基づいていた^{28; 29}。食事ガイドラインは、Food and Nutrition Policy (1992)の下で開発・改訂されていた。食事摂取基準はニュージーランド政府との共同開発であった (最新版は 2017 年発表)²⁵。各食品群の摂取量は、食事摂取基準と、食事摂取基準・国民栄養調査を基に分析された Food Modelling System から算出されたデータを根拠に食事ガイドラインで推奨する摂取量が決定されていた。Food Modelling System は、食品選択の柔軟性を高め、個人の嗜好を尊重できるように Linear programming を使用したことが報告されていた²⁶。現在、次期新ガイドラインに関して 2013 年版の改訂にむけたレビューが 2020 年より開始され、2024 年から 2026 年にかけての策定が進行中であることが分かって

いる³⁰⁾。

C-4. 韓国

名称	韓国人のための食事ガイドライン
策定機関	保健福祉省 農業食料農村省 食品医薬品安全省
策定年	2021 年(5 年毎の改訂)
法的根拠	国民栄養管理法第 14 条第2項
目的	国民健康増進と生活の質の向上のために疾病別、ライフサイクル別の特性を考慮した食生活指針を制定し、定期的に改訂、普及すること。
対象	全国民

主な変遷は下図のとおり。



科学的根拠は、国民健康栄養調査と食事摂取基準を基本としていた^{31; 32; 33)}。食事摂取基準は食事ガイドラインと同じ法的根拠に基づいていて、食事ガイドラインの食品・栄養摂取の指針に関して科学的根拠として位置づいていた。視覚化モデルである食品バランス車輪は、2020 年の韓国の食事摂取基準の改訂に伴い車輪を構成する食品群が 6 つになり、油脂・糖類の項目を追加されていた^{31; 34; 35)}。食事摂取基準を活用し、①国家標準食品成分表で食品可食部 100g あたりの該当栄養素含有量の高い食品ランキング 30 位を選別して図表化、②貢献度の高い商用食品の 1 回分量当たりの栄養素情報を提供するために、国民健康栄養調査資料を基に各栄養素の主要な供給源食品を選定し、各食品を 1 回分量摂取すれば推奨摂取量基準にどれぐらい到達するかをパーセンテージ(%)に換算し、グラフ化していた。食事ガイドラインの活用は、地方自治体レベルで毎年策定される地域統合健康増進プロ

ジェクトガイドで推奨されている。

C-5. 中国

名称	中国人のための食事ガイドライン ³⁶⁾
策定機関	中国栄養学会 中華人民共和国国家卫生健康委員会
策定年	2022 年(不定期)
法的根拠	国家栄養計画 2017-2030
目的	中国国民の健康的な生活をサポートし、病気を予防する力を強化し、健康な中国を築くためのもの
対象	2 歳以上のすべての健康な人々

主な変遷は、いずれも中国栄養学会から、2007 年、2016 年、2022 年に中国人のための食事ガイドラインが発行されていた³⁶⁾。

科学的根拠は、中国人のための食事ガイドラインに関する科学研究報告書を基本としていた³⁷⁾。食事摂取基準は、食事ガイドラインの科学的根拠として位置づいていた³⁸⁾。食事ガイドに従って、さまざまな食品の量と割合を塔状で表し、食事パターンをグラフィックで視覚化されていた³⁹⁾。中国は 1997 年から食事塔を採用しており、シンプルな食餐盤もある^{37; 40; 41)}。国家栄養計画 2017-2030 では、食事ガイドラインを推進、適用していた。

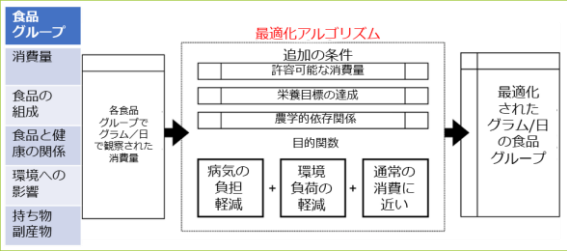
C-6. ドイツ

名称	よく食べてよく飲む—DGE 推奨事項 ⁴²⁾
策定機関	ドイツの栄養学会(DGE)
策定年	2024 年(不定期)
法的根拠	法的根拠なし
目的	植物性食品の摂取量を増やし、動物性食品の摂取量を減らした食事の推奨によって、健康を促進し、慢性疾患を予防し、更に地球の資源も節約する。
対象	18 歳から 65 歳の混合食の健康な成人

推奨事項の主な変遷は、DGE により DGE10 のルールが発行されており、2017 年に改定され、2024 年には「よく食べてよく飲む DGE 推奨事項」が示された。また、2005 年に発行された DGE 栄養サークルは、2024 年に改められた^{42; 43; 44)}。

科学的根拠は、栄養、健康、環境の側面を考慮しながら数学的最適化モデルを用いて開

発されたことが報告されている⁴⁵⁾。



食事ガイドラインの科学的根拠の一部として、食事摂取基準を活用されており、栄養サークルは、数理最適化法モデルにより算出された^{45); 46; 47; 48)}。連邦政府は、ドイツ栄養学会(DGE)の食事ガイドラインを栄養政策に組み込んでおり、食事ガイドラインに基づき、食生活改善等を目指した政策、食事等を提供する施設の基準、教材などが作成されている。

C-7. イタリア

名称	健康的な食事のためのガイドライン ⁴⁹⁾
策定機関	農業研究と農業経済分析委員会
策定年	2018年(不定期)
法的根拠	法律第258号/63、法律第70号/75、法律第454号/99
目的	慢性非感染性疾患予防、長寿、健康、消費者の受容性と持続可能性
対象	消費者、栄養と医療の従事者、生産者、ジャーナリスト、科学者

主な変遷は、1997年に旧国立栄養研究所・保健省、2003年はイタリア食品栄養研究所・農林水産省から、2018年は農業研究と農業経済分析委員会で策定されていた⁴⁹⁾。

科学的根拠は、WHOとイタリア国内調査のデータと文献により策定されていた⁵⁰⁾。食事ガイドラインと食事摂取基準は、共にイタリアの食糧政策の指針(食事ガイドラインは食品と食生活の奨励事項であり、食事摂取基準は栄養上の奨励事項である)である⁵¹⁾。食事ガイドラインは、政策「肥満および肥満の予防と対処のためのガイドライン」において、地中海型食事のモデルに基づく食事の質の向上に関する参考文献である。

C-8. デンマーク

名称	-公式食事ガイドライン—健康と環境に良い ⁵²⁾ -食事ガイドラインサークル ⁵³⁾
策定機関	食品庁
策定年	2021年/2022年(不定期改訂)
法的根拠	食品法第4章第10項の可能性
目的	健康的であると同時に環境にも良い食べ物や飲み物の摂り方を示し、人々がそのアドバイスに従うことで健康的な体重を維持し、病気のリスクを減らすこと。
対象	健康的な2歳～65歳/健康的な6歳～65歳

ガイドラインの主な変遷は、いずれも食品庁により、2009年に8つの食事ガイドライン、2013年に10の食事ガイドライン、2021年に公式食事ガイドラインが発行されていた。食事ガイドラインサークルは、1980年代以降Yプレートモデルでしめされていたものが、2022に食事ガイドラインサークルとして示された⁵⁴⁾。

科学的根拠は、北欧の栄養素推奨事項(以下、「NNR」という。)2012、デンマークの食事と身体活動に関するアドバイスの根拠(2013)、持続可能な健康的な食事についてのアドバイス—公式食事ガイドラインの補足のための学術的根拠(2020)である⁵¹⁾。食事ガイドラインとして環境負荷を考慮しデンマークに適応させた植物性豊かな食生活を定義し、視覚化させたものが食事ガイドラインサークルである^{54); 55)}。NNR2012の後、2023年にNNR 更新版が発行されており^{56); 57)}、デンマーク工科大学国立食品研究所(以下、国立食品研究所)では、NNRの最新版によって2021年の公式食事ガイドラインに若干の調整が生じるかどうかを調査している⁵⁴⁾。

D. 考察

本分担研究により、食事ガイドライン策定の背景を整理したところ、食事ガイドラインは、ほとんどの国で法的根拠又は計画に基づき策定されており、発行機関は国のほか、関係学会で策定されていた。最近の改定では、多様化する食事のパターンに対応し、環境に配慮した内容が盛り込まれている傾向にあった。ほと

んどの国で、栄養素の摂取基準を示した食事摂取基準を踏まえて、適切な食品摂取パターンが示されていた。食品・栄養摂取に関する内容だけでなく、食生活や食文化を踏まえた内容も含まれていた。食文化は、各国で異なり、各国の栄養調査で把握している食品別摂取の分類も異なっているため、先行事例を参考に、食品の生産と消費を通じたアプローチは各国に応じて検討することが求められる。

視覚化モデルは、食事ガイドラインに沿ってグラフィックで示されたものであり、消費者調査を経て何をどのくらいの割合で食べるべきかを分かりやすく示されていたイギリスの The Eatwell Guide から、意図的にシンプルなデザインで設計された、アメリカのマイプレートまで様々であった。アメリカは、シンプルなデザインだからこそ、国民の理解を促す教材の他、健康的な食生活を実践するためのあらゆるツールが開発され、ウェブサイトで分かりやすく情報公開がされていた。

本調査に当たって、食事ガイドラインに関する情報収集は、各国の政府やそれに準じる機関から取得を試みたが、容易にアクセスが可能で理解できるよう情報が提供されている国がある一方で、情報取得が困難な国があった。国民への理解を促すためには、ウェブを通じた策定経緯の透明化や広報活動を重要となるため、わが国で検討するに当たっても留意が必要かもしれない。

E. 結論

わが国の食事ガイドの作成を検討するための基礎資料を提供することを目的として、諸外国の食事ガイドラインの策定に至る科学的知見、改定の経緯等の世界の動向を調査した。食事ガイドラインは、ほとんどの国で法的根拠又は計画に基づき策定されており、発行機関は国のほか、関係学会で策定されていた。食事ガイドラインは、食事摂取基準を科学的根拠の一部として扱っていた。さらに、食事ガイド

にしたがって、食事パターンを視覚化されたグラフィックを示されており、栄養素等摂取量を踏まえて、最適化法を含む数理的モデルにより定められていた。整理したこれらの基礎資料は、今後の食事ガイドの策定に当たって貢献することが期待できる。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

I. 参考文献

1) 厚生労働省（2023）．健康日本 21（第三次）．

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkou_nippon21_00006.html（accessed 2025-04-07）

2) 厚生労働省（2022）．「健康日本 21（第二次）」最終評価報告について．

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkou_nippon21.html（accessed 2025-04-07）．

3) 厚生労働省（2024）．「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」策定検討会報告書．

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_4

- 4138.html (accessed 2025-04-07).
- 4) GOV.UK. Guidance The Eatwell Guide. <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide> (accessed 2025-04-07)
 - 5) Public Health England. Government Dietary Recommendations. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a749fece5274a44083b82d8/government_dietary_recommendations.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 6) Public Health England. From Plate to Guide: What, why and how for the eatwell model. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7f73f7e5274a2e8ab4c461/eatwell_model_guide_report.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 7) Public Health England. A Quick Guide to the Government's Healthy Eating Recommendations. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742746/A_quick_guide_to_govt_healthy_eating_update.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 8) U.S. Department of Agriculture / Health and Human Services. Dietary Guidelines for American. <https://www.dietaryguidelines.gov/> (accessed 2025-04-07)
 - 9) U.S. Department of Agriculture / Health and Human Services. 2010 Dietary Guidelines for Americans. <https://www.dietaryguidelines.gov/about-dietary-guidelines/previous-editions/2010-dietary-guidelines> (accessed 2025-04-07)
 - 10) U.S. Department of Agriculture / Health and Human Services. 2015 -2020 Dietary Guidelines for Americans. <https://www.dietaryguidelines.gov/about-dietary-guidelines/previous-editions/2015-dietary-guidelines> (accessed 2025-04-07)
 - 11) U.S. Department of Agriculture. My Plate. <https://www.myplate.gov/> (accessed 2025-04-07)
 - 12) U.S. Department of Agriculture / Health and Human Services. Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee. <https://www.dietaryguidelines.gov/2020-advisory-committee-report> (accessed 2025-04-07)
 - 13) U.S. Department of Agriculture. Systematic Reviews for the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee. <https://nesr.usda.gov/2020-dietary-guidelines-advisory-committee-systematic-reviews> (accessed 2025-04-07)
 - 14) U.S. Department of Agriculture / Health and Human Services. The Process to Develop the Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/about-process-2020> (accessed 2025-04-07)
 - 15) Center for Disease Control and prevention. National Health and Nutrition Examination Survey. <https://wwwn.cdc.gov/nchs/nhanes/Default.aspx> (accessed 2025-04-07)
 - 16) U.S. Department of Agriculture. What We Eat in America (WWEIA) Data Tables. <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/wweia-data-tables/> (accessed 2025-04-07)
 - 17) U.S. Department of Agriculture. FNDDS download Databases.

- <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/fnDDS-download-databases/> (accessed 2025-04-07)
- 18) U.S. Department of Agriculture. Food. Patterns Equivalents Database 2015-2016. https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400530/pdf/fped/FPED_2015_16_Fact_Sheet.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 19) National Academies. Dietary Reference Intakes The Essential Guide to Nutrient Requirement. 2006. <https://nap.nationalacademies.org/catalog/11537/dietary-reference-intakes-the-essential-guide-to-nutrient-requirements> (accessed 2025-04-07)
 - 20) National Academies. Nutrition - Dietary Reference Intakes. <https://nap.nationalacademies.org/topic/380/food-and-nutrition/nutrition-dietary-reference-intakes> (accessed 2025-04-07)
 - 21) U.S. Department of Agriculture. 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee Food Pattern Modeling. <https://www.dietaryguidelines.gov/2020-advisory-committee-report/food-pattern-modeling> (accessed 2025-04-07)
 - 22) U.S. Department of Agriculture. [For 2 Years and older] Are changes to the USDA food patterns needed based on the relationships identified [in the systematic reviews]. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-07/FPM_Protocol_2years_and_older.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 23) U.S. Department of Health and Human Services. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. <https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/previous-dietary-guidelines/2015/advisory-report> (accessed 2025-04-07)
 - 24) Center for Disease Control and prevention. Food Service Guidelines for Federal Facilities. <https://www.cdc.gov/nutrition/php/food-service-guidelines/food-service-guidelines-federal-facilities.html> (accessed 2025-04-07)
 - 25) National Health and Medical Research Council. Australian dietary guidelines. <https://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/guidelines> (accessed 2025-04-07)
 - 26) National Health and Medical Research Council. Dietary Guidelines for all Australians. <https://webarchive.nla.gov.au/awa/20080719201221/http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm> (accessed 2025-04-07)
 - 27) National Health and Medical Research Council. Australian guide to healthy eating. <https://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating> (accessed 2025-04-07)
 - 28) National Health and Medical Research Council. Nutrient Reference Values. <https://www.eatforhealth.gov.au/nutrient-reference-values> (accessed 2025-04-07)
 - 29) National Health and Medical Research Council (2011). A modelling system to inform the revision of the Australian guide to healthy eating. https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n55c_dietary_guidelines_food_modelling.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 30) National Health and Medical Research

- Council. Guideline development process.
<https://www.nhmrc.gov.au/health-advice/nutrition/australian-dietary-guidelines-review/guideline-development> (accessed 2025-04-07)
- 31) Korean Nutrition Society (2020). 2020KDRI - 改訂版食品バランス車輪.
https://www.kns.or.kr/FileRoom/FileRoom_view.asp?idx=123&BoardID=Kdr
- 32) Korean Health Industry Development Institute. 国民健康栄養調査.
<https://www.khidi.or.kr/kps/dhraStat/intro?menuId=MENU01650&year=2019#sub03> (accessed 2025-04-07)
- 33) Ministry of Health and Welfare. 2020 한국인 영양소 섭취기준 배포:
https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010300&bid=0019&tag=&act=view&list_no=362385 (accessed 2025-04-07)
- 34) Korean Nutrition Society (2010). 2010 食品バランス車輪.
https://www.kns.or.kr/FileRoom/FileRoom_View.asp?idx=22&BoardID=Kdr (accessed 2025-04-07) .
- 35) Korean Nutrition Society (2015). 2015KDRI - 改訂版食品バランス車輪.
https://www.kns.or.kr/FileRoom/FileRoom_view.asp?idx=78&BoardID=Kdr (accessed 2025-04-07)
- 36) Chinese Nutrition Society. Chinese Dietary Guidelines (2022).
<https://en.cnsoc.org/dGuideline/122510200.html> (accessed 2025-04-07)
- 37) Chinese Nutrition Society. Scientific Research Report on Dietary Guidelines for Chinese Residents.
<http://dg.cnsoc.org/upload/affix/20210304130138798.pdf> (accessed 2025-04-07) .
- 38) Chinese Nutrition Society. Dietary Reference Intakes for China (2023).
<https://en.cnsoc.org/DRI/122510202.html> (accessed 2025-04-07) .
- 39) Chinese Nutrition Society. The "Dietary Guidelines for Chinese Residents 2022" will help you make eating and drinking things clear:
http://dg.cnsoc.org/article/04/x8zaxCk7QQ2wXw9UnNXJ_A.html (accessed 2025-04-07)
- 40) Chinese Nutrition Society. Revised and Analyzed by the Pagoda of Balanced Diet for Chinese Residents (2022).
<http://dg.cnsoc.org/article/04/RMAbPdrjQ6CGWTwmo62hQg.html> (accessed 2025-04-07)
- 41) Chinese Center for Disease Control and Prevention. Revision and Analysis of the Chinese Residents' Balanced Meal Plate (2022).
https://en.chinacdc.cn/health_topics/nutrition_health/202206/t20220622_259773.html (accessed 2025-04-07)
- 42) German Nutrition Society. Eat and drink well – recommendations of the German Nutrition Society (DGE).
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> (accessed 2025-04-07)
- 43) German Nutrition Society. DGE Nutrition Circle.
<https://www.dge.de/english/dge-nutrition-circle/> (accessed 2025-04-07)
- 44) Sundhedsstyrelsen. The Ten Dietary Guidelines, 2013.
<https://www.sst.dk/da/nyheder/2013/de-ti-kostraad> (accessed 2025-04-07) .
- 45) German Nutrition Society. Food-related dietary recommendations of the DGE.
<https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/>
- 46) German Nutrition Society. Referenzwerte:

- <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> (accessed 2025-04-07).
- 47) German Nutrition Society. DGE-Ernährungskreis. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/> (accessed 2025-04-07).
 - 48) German Nutrition Society. Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE. <https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/> (accessed 2025-04-07) ..
 - 49) Centro Di Ricerca Alimetie Nutrizione. linee guida per una sana alimentazione. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2915_allegato.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 50) Ministry of Agriculture, Food Sovereignty and Forests. Dossier Scientifico delle Linee Guida per una sana alimentazione (Edizione 2018). <https://www.crea.gov.it/en/web/alimenti-e-nutrizione/-/dossier-scientifico-linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018> (accessed 2025-04-07).
 - 51) Societa Italiana Di Nutrizione Umana (2014). LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana IV Revisione. https://www.sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/20141111_LARN_Porzioni.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 52) Fødevarestyrelsen. De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima (Pjece). <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2024/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima-pjece> (accessed 2025-04-07)
 - 53) Fødevarestyrelsen (2022). Kostrådscirklen. <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2022/kostraadscirklen> (accessed 2025-04-07)
 - 54) Fødevarestyrelsen. About the Official Dietary Guidelines. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad> (accessed 2025-04-07)
 - 55) DTU. Udvikling af en visuel helkostmodel til kommunikation af De officielle Kostråd – fagligt grundlag. https://backend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/295928569/22_Lassen_et_al_Faglig_baggrund_for_udvikling_af_visuals_notat.pdf (accessed 2025-04-07)
 - 56) Nordic Co-operation. Nordic Nutrition Recommendations 2012. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2012> (accessed 2025-04-07)
 - 57) Nordic Co-operation. Nordic Nutrition Recommendations 2023. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023> (accessed 2025-04-07)

表1 最新版ガイドラインの内容比較

	英 	米 	豪 	韓 	中 	独 	伊 	デンマーク 
対象者	一休重、食事制限、好み、民族に関わらない2歳以上の人々 -1歳から18歳までの男性と女性、および19歳以上の男性と女性	慢性疾患のリスクを持つ人々を含む、出生から高齢期までの全米人。ただし、ガイドラインは政策立案者と栄養・健康専門家向けに策定	全国民	全国民	2歳以上のすべての健康な人々	18歳から65歳の混合食の健康な成人	消費者、栄養と医療の従事者、生産者、ジャーナリスト、科学者	健康な2歳～65歳
目的	バランスの取れた健康的な食事を実現する	アメリカ人の健康増進と食事に関連した慢性疾患のリスク低減	①健康とウェルビーイングを促進する②食事に関連する疾患のリスクを軽減する③慢性疾患のリスクを軽減する	国民健康増進と生活の質の向上のため	健康的な生活をサポートし、病気を予防する力を強化し、健康な中国を築くためのもの	植物性食品の摂取量を増やし、動物性食品の摂取量を減らした食事の推奨によって健康を促進し、慢性疾患を予防し、更に地球の資源も節約する	慢性非感染性疾患予防、長寿、健康、消費者の受容性と持続可能性	健康的であると同時に環境にも良い食べ物や飲み物の摂り方を示し、人々がそのアドバイスに従うことで健康的な体重を維持し、病気のリスクを減らす
発行者	Public Health England	・米国農務省 (USDA) ・米国保健福祉省 (HHS)	オーストラリア・国立保健医療研究評議会 (NHMRC)	保健福祉省 農業食料農村省 食品医薬品安全省	中華人民共和国 国家衛生健康委員会 中国栄養学会	ドイツ栄養学会 (DGE)	農業研究と農業経済分析委員会	食品庁
法的根拠	Public Health Englandの規定	国家栄養モニタリングおよび関連研究法	Food and Nutrition Policy (1992年)	国民栄養管理法	国家栄養計画 (2017～2030)	法的根拠なし	法律ナンバー258/63、法律ナンバー70/75、立法令454/99	食品法第4章第10項と関連
視覚化モデルの有無							なし	

表2 最新版ガイドラインの内容比較

	英 	米 	豪 	韓 	中 	独 	伊 	デンマーク 
野菜・果物摂取	1日5皿以上摂取	増やす 果物はホールフルーツを推奨	積極的な摂取推奨	第1指針で強調	増やす	1日少なくとも5サービング	積極的な摂取奨励	植物性食品中心に、もっと野菜と果物を食べる
肉の摂取	少量	加工肉ではなく赤身肉を推奨	赤身の肉はタンパク質のトップに挙げられる	バランス良く	減らす	減らす	赤身肉と加工肉を制限し、動物性食品よりもマメを奨励	減らす
魚の摂取	毎週2回摂取。1回は脂肪分の多い魚	増やす (妊婦、授乳婦、幼児の摂取はメチル水銀暴露制限のため摂取量に助言あり)	赤身の肉、鶏肉に次いで魚が挙げられる	バランス良く	増やす	毎週摂る	動物性食品よりもマメを奨励	増やす
豆の摂取	マメ類奨励	増やす	タンパク質の最後に挙げられる	バランス良く	増やす	定期的に摂る	積極的な摂取奨励	増やす
全粒穀物	可能であれば全粒粉を奨励	増やす	全粒穀物や穀物繊維の多いもの推奨	言及無し	増やす	最良の選択	積極的な摂取奨励	全粒穀物の一択
砂糖、塩の摂取	少量	摂取の制限	摂取の制限	減らす	減らす	控える方が良い	減らす	減らす
油・脂肪の摂取	少量	摂取の制限	摂取の制限	減らす	減らす	植物油を選ぶ	種類を選んで減らす	植物油、低脂肪乳製品
水の摂取	6～8杯のグラス/日	加糖の飲み物ではなく水を推奨	たくさん飲むこと	控える	適度な水分補給	水を飲むのがベスト	毎日たくさんの飲むことを奨励	喉の渇きは水の一択
酒の摂取	言及無し	飲酒しないことを推奨	制限するよう推奨	控える	減らす	飲酒しないことを推奨	出来るだけ少なくする	言及無し
運動	言及無し	定期的な身体活動を推奨	積極的に体を動かす (第1指針で言及)	活動量を増やす	活動的であろう	動き続ける	奨励	言及無し
環境	ガイドラインで言及しないが、視覚化モデルに反映	言及無し	持続可能性や食品ロスに関して別添資料のみ	地元食材・環境配慮	個食・食品ロスに関して強調	環境を守ることがガイドライン全体に含まれる	持続性のある食品を選ぶ	ガイドラインタイトルに含め、全項目で環境に言及