令和7年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
分担報告書

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年度から開始された健康日本 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、目標となる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を踏まえたうえで、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を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、本分担研究では、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。
令和 6 年度の調査では、諸外国の食事ガイドラインの策定経緯および科学的根拠を整理した。令和 7 年度はそれを踏まえて、①各国の食品群カテゴリーの整理・比較、および②2026 年 1 月に公表されたアメリカの最新の食事ガイドラインに関するレビューを追加で実施した。
食品群カテゴリーについては、各国で分類方法や粒度が異なることが確認され、食文化や栄養政策の違いが反映されていることが示唆された。また、アメリカの最新動向として、Dietary Guidelines For Americans では、高度に加工された食品を減らし、たんぱく質・乳製品・野菜・果物・健康的な脂質・全粒穀物を軸にした食生活へ転換する方針が示され、分かりやすい栄養教育ツールとしての再構築が確認された。
本研究により得られた知見は、我が国における食事ガイド作成において、食品分類の整理を含む諸外国の動向を踏まえた基礎資料となることが期待される。

A.　背景と目的

令和 6 年度から開始された健康日本 21（第三次）においては、栄養・食生活に関する目標が設定されている[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）、や悪化しているとの評価であったため[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。）策定検討会報告書を公表し[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を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、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動向を整理した。令和 7 年度は特に以下の点に着目して調査を行った。

① 各国の食事ガイドラインがそれぞれの食文化をどのように反映しているかを比較するために、各ガイドラインで推奨されている食品群の分類と構成

② 2026 年 1 月に公表されたアメリカにおける最新の食事ガイドラインのレビュー

B. 方法

令和6年度に引き続き、諸外国のダイエタリーガイドライン策定の動向の追加調査を行うため、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、以下の情報を調査した。

B-1 食事ガイドラインにおける食品群カテゴリーの分類方法の比較

調査対象国は、令和6年度と同様に主要国として 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）、日本と近し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 [4-12]。

B-2 アメリカの最新の食事ガイドラインおよび関連資料のレビュー

2026 年 1 月に Dietary Guidelines for Americans 2025-2030 が米国政府より公表されたことを確認したため、政府公式ホームページを調査し、ガイドライン本文および関連資料を収集・精査した [6,13-15]。

C. 結果

C-1. 食品群カテゴリーの比較

食事ガイドラインで扱われていた食品群を整理し表 1 に示した。ほとんどの国の食事ガイドラインでは、精製穀物を控えつつ全粒穀物や未精製穀物の摂取を推奨し、野菜や果物の摂取を奨励している。また、動物性・植物性たんぱく質源のバランスの取れた摂取を重視し、添加糖類の削減、脂質の質の改善、十分な水分摂取の重要性が共通して強調されていた。

C-2. アメリカの最新ガイドラインの動向

ガイドラインは、「アメリカの栄養政策の歴史上、最も大きなリセット」と位置づけられていた。主なメッセージは “Eat real food”であり、加工度の低い自然な食品を中心に据える方向へ大きく転換したようだ。これまでの政策が高度加工食品を助長し、慢性疾患の増加を招いたという問題意識が明確に示されていた。また、「フードピラミッドを本来の目的に取り戻す」と宣言し、栄養教育ツールとして再構築したことを強調していた。

制限すべき食品が明確化され、高度加工食品の回避を強調するとともに、添加糖類は 1 食 10g 以下、精製炭水化物は大幅削減、アルコールは「少ないほどよい」、ナトリウムは 1 日 2,300 mg 未満を掲げていた。

ライフステージ別の重点も明記され、乳幼児では母乳中心、砂糖は避けること、子ども・思春期では甘味飲料・加工食品の制限を強化すること、妊娠期では、鉄・葉酸・ヨウ素などを確保すること、高齢者では栄養価の高い食品を優先摂取することが推奨された。

D. 考察

必要な基礎資料を整理するため、新たに食品群の情報整理と新たに公表されたガイドラインのレビューを実施し、特徴を整理した。

食文化が大きく異なる国々を対象に食品群カテゴリーを比較したが、分類方法の違いが大きく、単純な横比較には困難が伴った。一方で、文化的背景が異なるにもかかわらず、主要な栄養メッセージは各国で共通していた点は重要である。多くの国では、精製穀物の制

限と全粒穀物の推奨、野菜・果物の摂取奨励、動物性・植物性たんぱく質のバランス、添加糖類の削減、質の良い脂肪の選択、十分な水分摂取といった方向性を共有しており、慢性疾患予防に関する科学的エビデンスが国際的に一貫した傾向が示されている。一方で、乳製品の扱いが大きい国（オーストラリア）、穀類の細分化が進む国（中国・韓国）、地中海食を基盤とする国（イタリア）など、文化や食習慣が食品群の構成に反映される点は比較の難しさとして顕著であった。

食文化の違いは比較作業を複雑にしたものの、各国が共通して「加工度の低い食品を中心とした健康的な食事」を推奨している点は、国際的な栄養政策の方向性を理解するうえで有益な知見となった。

アメリカの2025-2030年版ガイドラインは、過去の方針から転換したことを強調していた。従来は「脂質制限」「炭水化物中心」「カロリーコントロール」を軸に、食品群よりも栄養素ベースの指導が中心だった。一方、今回のガイドラインは“Real Food（加工度の低い自然な食品）”を主とした食環境・食品選択そのものに焦点を当てた構造へと移行した点が最大の違いである。

ビジュアルモデルは、過去のピラミッドが底辺に置いていた精製穀物を中心とするモデルから離れ、たんぱく質・乳製品・野菜・果物・健康的な脂質・全粒穀物の6つを基盤とする新モデルへと再構築した点は象徴的であった。これは、従来の政策が結果的に高度加工食品の普及を助長し、慢性疾患の増加につながったという反省に基づくことが明記されており、過去のふりかえりも印象的であった。

また、過去版が比較的控えめだった「避けるべき食品」の明示に対し、今回は高度加工食品・添加糖類・精製炭水化物・人工添加物の強い制限を明確に打ち出している。これは、栄養素よりも食品の加工度が健康に与える影響を重視する方向へのシフトを示す。

さらに、ライフステージ別の推奨が明確化され、乳幼児期の砂糖ゼロ推奨や思春期の甘味飲料制限など、若年層の食習慣形成を重視する姿勢がより明確になった点も、過去版との違いとして重要である。

2025-2030年版は「栄養素中心」から「食品中心」へ、「個人の選択」から「食環境の再構築」へと軸足を移したガイドラインであり、過去の延長ではなく明確な政策的リセットと位置づけられた。慢性疾患の増加という国家的課題に対応するため、食環境そのものを見直す方向性を示しており、この強いメッセージは今後の栄養教育、食品産業、公衆衛生政策に大きな影響を与えると考えられる。国際的な栄養政策の潮流を踏まえつつ、今後の展開を注視する必要がある。

E. 結論

本年度の調査では、諸外国の食事ガイドラインの食品群分類と、アメリカの最新ガイドラインの動向を整理した。食文化が大きく異なる国々を比較する作業は容易ではなかったが、主要国のガイドラインはいずれも、加工度の低い食品を中心とした健康的な食事を共通の方向性として掲げていた点は重要な知見である。また、アメリカの2025-2030年版ガイドラインは、従来の栄養素中心の枠組みから大きく転換し、リアルフードを基盤とする食環境の再構築を強く打ち出しており、国際的な栄養政策の潮流を象徴している。

これらの知見は、食事摂取基準（2025年版）および健康日本21（第三次）が目指す食生活改善の実装を検討するうえで、国際的な視点からの示唆を与えるものである。特に、食品群の整理や加工食品への対応、ライフステージ別の重点化などは、今後の日本の食事ガイド策定においても参考となる要素が多い。総じて、本調査は、科学的エビデンスと食文化の双方を踏まえたガイドライン構築に向けた基礎資料として有用である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

Okada C, Katagiri R. Trends and Perspectives in Global Food-Based Dietary Guidelines: A Narrative Review. Frontier in Public Health, 2026 in press.

2. 学会発表

Okada C, Katagiri R. Toward Practical Dietary Guidelines in Japan: Insights from International Approaches. The 3rd Joint Science Meeting with the IEA Western Pacific Region, 2026.

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_iryou/kenkou/kenkounippon21_00006.html [Accessed March 31, 2026]

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_iryou/kenkou/kenkounippon21.html [Accessed March 31, 2026].

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_44138.html [Accessed March 31, 2026].

4) Public Health England (2016). Guidance the eatwell Guide. https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide [Accessed October 27, 2025].

5) Public Health England. Government dietary recommendations. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a749fece5274a44083b82d8/government_dietary_recommendations.pdf [Accessed October 27, 2025].

6) US Department of Agriculture; U.S. Department of Health and Human Services. 2015 -2020. Dietary Guidelines for Americans. https://www.dietaryguidelines.gov/about-dietary-guidelines/previous-editions/2015-dietary-guidelines [Accessed October 27, 2025].

7) National Health and Medical Research Council. Australian dietary guidelines. https://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/guidelines [Accessed October 27, 2025].

8) Chinese Nutrition Society. Chinese dietary guidelines (2022). https://en.cnsoc.org/dGuideline/122510200.html [Accessed October 27, 2025].

9) 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 October 27, 2025].

10) Deutsche Gesellschaft für Ernährung EV DGE. Ernährungskreis. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/ [Accessed October 27, 2025].

11) Centro di Ricerca Alimeti e Nutrizione. linee guida per una sana alimentazione. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2915_allegato.pdf [Accessed October 27, 2025].

12) 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 October 27, 2025].
13) U.S. Department of Agriculture. Eat Real Food. https://realfood.gov [Accessed February 6, 2026].
14) U.S. Department of Agriculture; U.S. Department of Health and Human Services (2026). The scientific foundation for the dietary guidelines for Americans. https://cdn.realfood.gov/Scientific%20Report_1.8.26.pdf [Accessed February 6, 2026].
15) U.S. Department of Agriculture; U.S. Department of Health and Human Services (2026). Daily servings by calorie level. https://cdn.realfood.gov/Daily%20Serving%20Sizes.pdf [Accessed February 6, 2026].

表 1　Cross-country comparison of food group recommendations in national FBDGs

	United Kingdom The Eatwell Guide	**United States** Dietary Guidelines for Americans	**Australia** The Australian dietary guidelines	**China** Chinese Dietary Guidelines	**Korea** Dietary Guidelines for Koreans	**Germany** DGE-Ernährungskreis	**Iitaly** Linee guida per una sana alimentazione	**Denmark** Om De officielle Kostråd
Grains	Eat plenty of starchy carbohydrates including potatoes, bread, rice and pasta. Choose wholegrain varities.	Focus on Whole Grains All whole-grain foods and products made with whole grains as ingredients. Whole Grains 2-4 servings (1 serving = 1/2 cup cooked oats, brown rice, barley, quinoa, or buckwheat; 1 slice bread; 1 tortilla)	Eat grain(cereal) :(6+ serves/day) A standard serve is (500kJ) or 1 slice (40g) bread, etc Choose wholegrain.	Eat cereal foods: 200-300 g /day Whole grains and beans: including 50-150 g/day	Eat a balanced diet of fresh vegetables and fruits every day, as well as grains, meat, fish, eggs, legumes, milk, and dairy products.	Eat grain：5 servings /day (1 serving = 60 g) Whole grains : 1/3+ of grain	Replace refined grains with whole grains. (White and refined flours are not poison.) Bread:(175g/day) Pasta,rice,etc:(120g/day) Bread substitutes: (30 g/week) Breakfast cereals: (60 g/week)	Choose whole grain. Rice can contain arsenic, so it is important to vary between different whole grain products. Eat whole grains up to 90 g/day.
Starchy vegetables (e.g., potatoes)	Keep the skins on potatoes.	Eat vegetables throughout the day Vegetables of all types—dark green; red and orange; beans, peas, lentils, and legumes; starchy; and other vegetables, including fresh, frozen, and canned, cooked, or raw vegetables. 3 servings (1 serving = 1 cup raw or cooked; 2 cups leafy greens)	Eat vegetable: Plenty, different types and colour. (6+ serves/day) A standard serve is about 75g (100–350 kJ) or 1/2 cup cooked green or orange vegetables (include potatoes), etc	Potatoes: including 50-100 g/day		Eat potatoes：1 serving /week (1 serving = 250 g)	Potatoes are also a good source of starch and they are not a substitute for vegetables. Potates (400 g/week)	Include potatoes in your meals several times a week. Potates : 100 g/day
Vegetables	Eat fruit and vegetable up to 5 servings/day. 1 serving = approx. 80 g (e.g., 3 heaped tablespoons of vegetables or 1 dessert bowl of salad)		Limit intake of pickeld vegetables.	Account for about 1/2 of the weight in a meal. Fresh vegetables: up to 300 g/day Dark vegetables (dark green, red, orange, and purple vegetables) : account for 1/2 of vegetables.		Eat plenty of colourful fruit and vegetables Vegetables and Fruit : 5 servings /day (1 serving = 110 g)	Eat more fresh fruits and vegetables every day limiting the adding of fats and salt. Choose colourful fruits and vegetables, favouring sesonal ones. Fresh vegetables (500 g/day) or Leafy salads (200 g/day) Only occasionally consume processed foods rich in salt (table olives, etc.)	'6 a day' Eat vegetables and fruits : 600 g/day Choose seasonal vegetables, fruits and berries. Vegetables: 1/2+ of your '6 a day' Eat dark green, red and orange vegetables.
Seaweeds	—		—			—	—	Avoid eating hijiki seaweed
Fruits	A serving is about 80 g or serving of dried fruit: 30 g Fruit juice and smoothies: up to 150ml	Eat fruits throughout the day. Fruits of all types, including fresh, frozen, canned, juiced, and dried fruits. 2 servings (1 serving = 1 cup raw; 1/2 cup dried) Limit 100% fruit or vegetable juice or dilute with water	Eat fruit: (≥2 serves/day) A standard serve is about 150g (350kJ)) or 1 medium apple or 125ml fruit juice (no added sugar, only occasionally), etc	Eat fruit: Fresh fruit 200-350g /day Juice cannot replace fresh fruit.	—	Juice : 2 servings /week (1 serving = 200 g)	Fresh Fruit (450 g/day) or Dried fruit(unsweetened) (90 g/day) Fruit juice cannot replace a portion of fresh fruit.	Fruit juice < 100 ml/day

（表1のつづき）

Protein food Red and processed meat products	Eat some beans, pulses, fish, eggs, meat, nuts and other proteins. Limit processed meats. Choose lean meats. Red or processed meats : up to 70 g/day	Prioritize protein foods per meal. Consume a variety of protein foods from animal sources, including eggs, poultry, seafood, and red meat, as well as a variety of plant-sourced protein foods, including beans, peas, lentils, legumes, nuts, seeds, and soy. 3-4 servings (1 serving = 3 oz cooked meat, poultry, or seafood; 1 egg; ½ cup beans, peas, or lentils; 1 oz nuts or seeds; 2 tbsp nut or seed butter; 3 oz soy)	Eat lean meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds, and legumes/beans:(3+ serves/day) A standard serve is (500-600 kJ)	Eat fish, poultry, eggs and lean meat : an average of 120 to 200 g/day. Livestock and poultry meat :300-500 g/week. Eat less processed meat products.		—	—	Introduce meat-free days and use less meat in your meals.
						Eat meat : up to 300 g 1-2 servings/week (1 serving = 120 g (beef, pork, poultry)) Eat sausage : 2 disc /week 1 disc : 30g	Choose lean ones and remove any visible fat before cooking, when choosing meats Red meat: (100g /week) White meat: (200g /week)	Cut down on meat: 350 g of meat /week Limit beef and lamb in particular. Choose primarily meat and meat products up to 10% fat. Limit processed meat as much as possible.
Eggs				Eat eggs without discarding the yolk		Eat 1 egg (60 g) /week	Eat 2-4 eggs (150 g) /week, spread over several days	Eat 3 eggs /week
Fish	Fish 2+ servings (2 x 140g) /week, one of which is oily.			Fish: twice a week or 300-500 g/week. Give priority to fish.		Eat fish : 1-2 servings /week (1 serving = 120 g)	Eat fish and other seafood, (at least 2-3 times a week) choosing local blue fish. Choose small fish that are eaten with the skin. Fish: (300 g/week) Preserved Fish: (50 g/week)	Eat fish: 350 g/ week (Fatty fish : 200 g/week) (Eat fish twice a week as a main course and several times a week as a cold cut.
Legumes (soybeans, soy products, other beans and peas)	Choose beans, peas and lentils instead of meat.			Eat soy products regularly. (*Beans and whole grains : including 50-150 g /day in cereaal foods)		Consume Legumes: 1 serving /week (125 g cooked) For dried pulses, multiply by 1.8 to convert to cooked weight.	Eat more legumes. Fresh legume: (450 g/week) or Dried legume: (150 g /week)	Eat legumes (cooked): 100 g/day (in addition to the '6 a day').
Nuts and seeds				Eat nuts moderately, and its energy should be included in the total energy a day.		Consume nuts : 1 serving /day (1 serving = 25 g)	Introduce small amounts of nuts into your diet. Nuts(60 g/week)	Eat nuts : 30g /day Look for nuts with no more than 0.8 g of salt per 100 g.
Dairy products	Have some dairy or dairy alternatives ; choosing lower fat and lower sugar options.	Consume Dairy Dairy: Whole, reduced-fat, low-fat, or nonfat dairy products, including fluid, dry, or evaporated milk; yogurt; and cheeses. Lactose-free and lactose-reduced products, as well as fortified dairy alternatives, are also options. 3 servings (1 serving = 1 cup milk; 3/4 cup yogurt; 1 oz cheese)	Include Dairy and/or alternatives mostly reduced fat. Dairy: (2.5+ serves/day) (1 standard serve = 500–600 kJ)	Choose a variety of dairy products. Dairy : equivalent of 300 ml of liquid milk /day		Eat milk and dairy products : 2 servings /day (1 serving = yogurt 150 g; cheese 30 g; milk 250 g)	Drink a cup of milk or yogurt every day, preferably choosing semi-skimmed milk. Choose leaner cheeses. Milk (375 ml/day) or Yogurt (375 g/day) Cheeses up tp 25 %fat (300 g/week) or Cheeses 25+ %fat (150 g/week)	Go for the Keyhole when choosing dairy products. Choose primarily Skimmed, mini-buttermilk Fermented milk products, such as plain yogurt up to 1.5 %fat Cheeses up to 17 %fat Limit dairy products with a high fat content, such as cream. Milk: 250-350 ml/day Cheeses: about 20 g (1 slice)/day

(表1のつづき)

Sugars and confectionery	Check the label and avoid foods which are high in fat, salt and sugar. Free sugars : up to 5% of the energy Free sugars : up to 30 g/day	Limit added sugars Choose water (still or sparkling) and unsweetened beverages.	Limit intake of foods and drinks containing added sugars.	Limit added sugar up tp 50g /day, (best to control up to 25g/day) Do not drink or drink less sugary drinks.	Less sweet	Limit sweet foods better. Sugar-sweetened beverages are not to be recommended.	Reduce intake of sugar. Sweet baked goods: (60-100 g/week) Limit your consumption of high-sugar products.	Especially limit soda, sweets, cakes, chips and the like. Limit snacks and sweets up to 5 handfuls /week. Don't stock up on snacks and sweets Sweet drink up to 500 ml/week
Seasonings	Try replacing salt with pepper, herbs and spices. Salt : up to 6 g/day	Sodium : <2,300 mg/day Limit highly processed foods	Do not add salt to foods in cooking or at the table.	Eliminate the need to add excessive salt or other condiments to enhance the flavor. Salt : up to 5 g/day	Less salty Choose salt-preserved food less, and prepare foods with less salt. Keep salt intake less than 10 g/day. (Target: gradually reduce to 6 g/day)	A lot of salt also ends up in food when preparing meals at home or adding salt at the table. Salt : <6 g/day	Reduce intake of salt and choose iodine-fortified products.	—
Fats and oils	Saturated fat (men :up to 30 g/day; women: up to 20 g/day)	Incorporate healthy fats 4 1/2 servings (1 serving = 1 tsp olive oil or butter)	Replace saturated fats with polyunsaturated and monounsaturated fats.	Develop a light diet and eat less fried foods. Cooking oil :25 -30 g/day Trans fatty acids :<2 g/day	Less fatty meats and fried foods	Limit fatty foods better. Choose vegetable oils. Vegetable oils: 1 tbsp/day Butter and margarine: 1 tbsp/day (1 tbsp = 10 g)	Prefer vegetable-based seasoning fats, especially extra virgin olive oil. olive oil (30 ml/day) or butter, fats of animal origin (30 g/day)	Choose vegetable oils over hard fats when cooking.
Alcoholic beverages	Limit alcohol: up to 14 units /week. (1 unit ＝ 10 ml or 8 g of pure alcohol)	Limit Alcoholic Beverages	Limit alcohol: up to 2 standard drinks/day (up to 4 standard drinks on a single occasion) A serve of Discretionary choices provides: 200ml wine (2 standerd drinks), etc	Limit alcohol: <15g/day	Moderate alcohol	Avoid alcoholic beverages.	The least possible. Avoidance of alcohol from any source. Limit the quantities (women and elderly: up to 1 alcoholic unit/day (e.g., a glass of wine); men: up to 2 alcoholic units/day)	Limit alcohol. Alcohol up to 10 units/week, up to 4 units on the same day. (1 unit = 1 regular beer (33 cl., 4.6% vol.); 1 glass of wine (12.5 cl., 12% vol.) ,etc)
Tea, coffee, and water	Drink 6-8 cups/glasses of fluid/day.	Prioritize water (still or sparkling) and unsweetened beverages.	Drink plenty of water.	Drink plenty of water, in small amounts and multiple times. Recommended intake of water : 1.7 L/day for men; 1.5 L/day for women (in mild climates, low physical activity).	Drink plenty of water	Drink water or other caloriefree beverages.	Drink abundant water every day. Water must be the preferred fluid for rehydration. Drinks 8+ glasses (1.6 L) of water /day	Quench your thirst with water. Fruid : 1-1.5 L/day (water, coffee, tea, milk, juice and other beverages) Coffee up to 4 cups/day
Others (high-sodium processed foods)	Check the label and choosing foods that are lower in salt.	Limit Added Sugars, & Refined Carbohydrates	Read labels to choose lower sodium options among similar foods.	To control salt intake, the best way is to buy less high-salt (sodium) foods and eat less preserved foods.		Limit salty foods better. We consume about two-thirds of our daily salt intake through processed foods	Read the labels on packaged products, both artisanal and industrial.	Reduce your salt intake by choosing foods with the Keyhole.

Rows represent food categories; columns represent countries; cells represent recommendation as stated in the original guideline.
Symbol: '—' = Not explicitly mentioned in the guideline.
Units are retained as originally reported (g/day, g/week, servings/day, cups).
Where serving definitions differ, direct quantitative comparability is limited.
Estimated g/day conversions (where feasible) are provided in the 'Estimated g per day' sheet.
tbsp, tablespoon.
Dotted lines indicate subgroups within the same section, with additional explanations inside the dotted area.
Solid lines represent independent groups.
When multiple calorie patterns are provided, values correspond to the 2,000 kcal pattern.