

# 『米国人のための食事ガイドライン 2025年-2030年版』

(ストレスニュートリショニストのための日本語訳)

ロバート・F・ケネディ・ジュニア (米国保健福祉省長官)  
ブルック・L・ロリンズ (米国農務省長官) からのメッセージ

本ガイドラインは、米国の歴史上において、連邦政府の栄養政策を、最も大きく転換させるものです。

メッセージは単純明快です：

「本物の食べものを食べよう(Eat real food)」。

米国を再び健康にするためには(Make America Healthy Again)、私たちは、基本に立ち返らなければなりません。

米国の家庭は、タンパク質、乳製品、野菜、果物、健康的な脂質、そして全粒穀物といった、栄養密度の高いホールフード(本物の食べもの)を基盤とした食事を最優先すべきです。

これに加え、精製炭水化物、添加糖、過剰なナトリウム、不健康な脂質、化学添加物を多く含む超加工食品を大幅に減らすことで、この取り組みは、多くの米国民の健康の軌道を大きく変える可能性をもっています。

米国は、現在、健康上の緊急事態のさなかにあります。

医療費支出の約90%は、慢性疾患を抱える人々の治療に費やされています。これらの疾病の多くは遺伝的な宿命ではありません。それらは、いわゆる「標準的アメリカ食」(Standard American Diet)の、予測可能な結果なのです。この食事パターンは、時とともに超加工食品への依存度を高め、さらに、座りがちな生活様式と結びついてきました。

その結果は壊滅的でした。

米国の成人の70%以上が、過体重または肥満です。

12歳から17歳の米国の青少年のほぼ3人に1人が、すでに前糖尿病状態にあります。

食事に起因する慢性疾患は現在、多数の若い米国人が兵役不適格となっており、国家の即応性を損なうと同時に、歴史的に重要であった、「機会と社会的上昇への道」を断ち切っています。

これまで数十年にわたり、連邦政府の政策は、予防よりも、低品質で高度に加工された食品や医薬品により介入を推進してきました。

この危機は、誤った政策判断、不十分な栄養研究、そして連邦・州・地方政府および民間部門における連携不足の結果です。

しかし、今日からそれは変わります。

私たちは、本物の食べものを育て、生産する米国の農家、畜産業者、企業を支援するために、食のシステムを再編しています。そしてトランプ政権は、すべての家庭がそれを手に届く価格で購入できるよう取り組んでいます。

私たちは本物の食べものを再び米国の食生活の中心に戻します。

身体を養う本物の食べもの。

健康を回復させる本物の食べもの。

エネルギーを与え、動き、運動することを促す本物の食べもの。

体力を構築する本物の食べもの。

トランプ大統領のリーダーシップのもと、私たちは、連邦の食品・健康政策に、常識、科学的誠実性、そして説明責任を回復させ、フードピラミッドを取り戻し、すべての米国民を教育し、養うという本来の目的に立ち返らせています。

本ガイドラインは、すべての米国国民に、より多くの本物の食べものを食べるように呼びかけています。同時に、農家、畜産業者、医療従事者、保険会社関係者、教育者、地域のリーダー、産業界、そしてあらゆる政府レベルの立法者に対して、この重要な取り組みに参加するよう呼びかけています。

私たちは共に、食のシステムを慢性疾患から、栄養密度、滋養、レジリエンス(回復力)、そして、長期的な健康へとシフトさせることができます。

米国の未来は、私たちが  
何を育て、  
何を提供し、  
何を選んで食べるかにかかっています。

これこそが、「Make America Healthy Again(米国を再び健康に)」を実現する基盤なのです。

2026年1月



## あなたにとって適切な摂取量を

- + 必要カロリー量は、年齢、性別、身長、体重、身体活動レベルによって異なる。
- + 特に高カロリーの食品・飲料については、摂取量に注意を払おう。
- + 水分補給は全体的な健康の重要な要素である。水（炭酸水を含む）および無糖飲料を選択。

## 毎食タンパク質食品を優先する

- + 健康的な食事パターンの一環として、高品質で栄養密度の高いタンパク質食品を優先。
- + 卵、鶏肉、魚介類、赤身肉などの動物性タンパク質食品、および豆類、エンドウ豆、レンズ豆、マメ科植物、ナッツ類、種子類、大豆製品などの植物性タンパク質食品をいろいろ取り混ぜて摂取。
- + 「揚げる」という調理法は、焼く、ブロイル、ロースト、炒める、グリルなどの調理法におきかえる。
- + 加工肉は、糖類、精製炭水化物・でんぷん、化学添加物を添加していないか、最小限のものを選択。好みに応じて、塩、スパイス、ハーブで味つける。
- + タンパク質摂取目標：1日に体重1キログラムあたり1.2~1.6グラムのタンパク質を摂取することとし、個人のカロリー必要量に応じて調整を。



## 乳製品を摂取する



- + 乳製品を摂取する際は、糖類を含まない全脂肪乳製品を選択。乳製品はタンパク質、健康的な脂肪、ビタミン、ミネラルの優れた供給源。
- + 乳製品摂取目標は、2,000カロリーの食事パターンの一部として1日3回。個人のカロリー必要量に応じて調整を。

## 腸内健康

腸内には、マイクロバイオーームと呼ばれる数兆個の細菌やその他の微生物が存在します。

健康的な食事は、バランスの良いマイクロバイオーームと健康な消化を支えます。高度に加工された食品は、このバランスを乱す可能性がある一方、野菜、果物、発酵食品（ザワークラウト、キムチ、ケフィア、味噌など）、および高繊維食品は多様なマイクロバイオーームを支え、健康に有益とされています。

## 1 日を通して野菜と果物を摂取



+ 多様で色彩豊かな栄養密度の高い野菜と果物を摂取すること。

+ 野菜と果物は、自然の形で摂取する。生食、または調理前には、十分に洗浄を。

+ 冷凍、乾燥、缶詰の野菜や果物でも、糖分が添加されていないか、ごく少量しか使われていない場合は、良い選択肢となりうる。

+ 好みに応じて、塩、スパイス、ハーブで味つける。

+ 100%果汁または野菜ジュースは、少量に抑えるか、水で薄めて飲むように。

+ 野菜・果物の摂取目標(2,000 カロリーの食事パターンの場合、個人のカロリー必要量に応じて調整):

- 野菜:1日3食 - 果物:1日2食

## 健康的な脂質をとり入れる

+ 健康的な脂質は、肉、鶏肉、卵、オメガ3脂肪酸が豊富な魚介類、ナッツ類、種子類、全脂肪乳製品、オリーブ、アボカドなど、多くのホールフードに豊富に含まれている。

+ 調理時や食事に加える油脂は、オリーブオイルなどの必須脂肪酸を含む油を優先。その他の選択肢として、バターや牛脂も使用可能。

+ 一般的に、飽和脂肪の摂取量は1日の総カロリーの10%を超えないように。超加工食品を大幅に制限することで、この目標達成が容易になる。

どの種類の食事性脂質が長期的な健康を支えるために最も適切かを決定するには、より高品質な研究が必要である。

## 全粒穀物に重点を置く

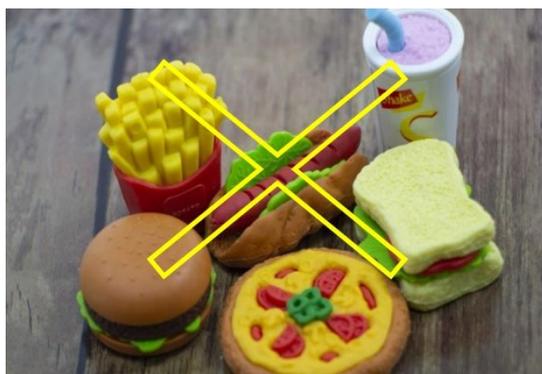
+ 食物繊維が豊富な全粒穀物を優先する。

+ 白パン、すぐに食べられる・パッケージ入りの朝食製品、小麦粉トルティーヤ、クラッカーなど、高度に加工された精製炭水化物の摂取は大幅に削減する。

+ 全粒穀物摂取目標:1日2~4食。個人のカロリー必要量に応じて調整する。



## 超加工食品、添加糖、精製炭水化物を制限する



+ 糖分とナトリウム(塩)が添加された、チップス、クッキー、キャンディなどの塩辛い、または甘い、高度加工パッケージ食品、調理済み食品、すぐに食べられる食品を避ける。

+ 代わりに、栄養密度の高い食べものと、家庭で調理した食事を優先する。外食時は栄養密度の高い選択肢を選ぶ。

+ 人工香料、石油由来の着色料、人工保存料、低カロリーの栄養素が含まれず、甘味料を含む食品・飲料を制限する。

+ 炭酸飲料、フルーツドリンク、エナジードリンクなどの糖が加えられた飲料を避ける。

+ 糖分が添加されていたり、栄養素が含まれない甘味料は、いかなる量も推奨されず、健康的または栄養価の高い食事の一部とは見なされないが、1食あたりの糖分の添加は10グラムを超えないこと。

+ スナック食品を選ぶ際は、FDAの「健康的」表示の制限に従うように。例えば、穀物スナック(クラッカーなど)は全粒穀物相当 $\frac{1}{4}$ オンスあたりの添加糖5グラムを超えてはならず、乳製品スナック(ヨーグルトなど)は $\frac{1}{2}$ カップ相当あたり添加糖2.5グラムを超えてはならない。

## 添加される糖について

・ どのような糖が含まれているかを特定するには、「糖」、「シロップ」という語を含む原材料、または「-ose」で終わる原材料を確認。

・ 添加糖は、高果糖コーンシロップ、アガベシロップ、コーンシロップ、米シロップ、果糖、ブドウ糖、デキストロース、ショ糖、きび砂糖、てんさい糖、ターミナド糖、麦芽糖、乳糖、濃縮果汁、蜂蜜、糖蜜など、多くの異なる名称で原材料表示に記載される。非栄養性甘味料の例としては、アスパルテーム、スクラロース、サッカリン、キシリトール、アセスルファムKがある。

果物やプレーンミルクなど、一部の食品・飲料には天然由来の糖類が含まれている。これらの食品中の糖類は添加糖類とは見なされない。

## アルコール飲料を制限する

+ 全体的な健康向上のため、アルコール摂取量を減らす。

+ アルコールを完全に避けるべきは、妊娠中の女性、アルコール使用障害から回復中または飲酒量をコントロールできない人、アルコールの影響をうける可能性のある医薬品を服用中または疾病をかかえている人が含まれる。アルコール依存症の家族歴がある人は、アルコール摂取と関連する嗜癖行動に注意。



## ナトリウム

- ・ ナトリウムと電解質は水分補給に不可欠である。14 歳以上の一般人口は、1 日あたり 2,300mg 未満のナトリウムを摂取すべき。
- ・ 高い身体活動レベルの者は、発汗による損失を補うため、ナトリウム摂取量を増やすことで恩恵を受ける可能性がある。
- ・ 小児については、推奨量は年齢によって異なる：
  - 1～3 歳:1 日 1,200mg 未満
  - 4～8 歳:1 日 1,500mg 未満
  - 9～13 歳:1 日 1,800mg 未満
- ・ ナトリウム含有量の高い超加工食品は避けるように。

## 特別な集団と考慮事項

### 乳児期および幼児期(出生～4 歳)

- + 生後約 6 ヶ月間は、母乳のみで哺育する。母乳が利用できない場合は、鉄分強化乳児用調製乳を与えるように。
- + 母子双方が望む限り、2 年間またはそれ以上授乳を継続。乳児用調製乳で哺育または補足している場合は、12 ヶ月で調製乳を中止し、全脂肪牛乳を与える。
- + すべての母乳哺育児、および 1 日 32 オンス未満の乳児用調製乳を摂取している乳児は、出生直後から 1 日 400IU のビタミン D の経口サプリメントを摂取すべき。ビタミン D の補給については、医療専門家に相談を。
- + 一部の乳児は鉄分の補給を必要とする。鉄分補給については医療専門家に相談を。





+ 生後約6ヶ月で、乳児は固形食を開始することができる。固形食を導入する間も、授乳または調製乳哺育を継続することが極めて重要。母乳または乳児用調製乳は、12ヶ月までの乳児の主な栄養源でありつづける。

+ 乳児がピーナッツアレルギーの高リスク(重度の湿疹および/または卵アレルギーの存在による)である場合、

生後4~6ヶ月の早い時期からのピーナッツ導入について医療専門家に相談すること。これは、少量のピーナッツバターを母乳または調製乳で混ぜ、安全な濃度に薄め、スプーンで与えることで実施できる。軽度から中等度の湿疹がある乳児には、生後約6ヶ月でピーナッツ含有食品を導入する。

+ ナッツバター、卵、貝類、小麦などのアレルギーを起こしやすい食品は、約6ヶ月で他の補完食品と一緒に導入すること。食物アレルギーのリスクとこれらの食品を安全に導入する方法については、乳児の医療専門家に相談を。

+ 乳児には、栄養価が低く高度に加工された食品を避けながら、適切なテクスチャーで多様な栄養密度の高い食品を与えるべきである。

+ 補完食期間中に導入すべき栄養密度の高い食品の例:

- 肉、鶏肉、魚介類
- 野菜と果物
- 全脂肪ヨーグルトとチーズ
- 全粒穀物
- 豆類およびナッツ・種子含有食品(安全で乳児に適した形態で調理)

+ 乳児期および幼児期には添加糖を避ける

## 乳児・幼児への食品導入

子どもはそれぞれ異なる。子どもが発達的に食事を開始する準備ができているかどうかは、以下の兆候を観察すること:

- ・ 一人で、または支えを借りて座れる
- ・ 頭と首をコントロールできる
- ・ おもちゃや食べものなどの小さな物をつかもうとする

- ・物を口に持っていく
- ・食べものを差し出すと口を開ける
- ・食べものを舌の前方から後方に移動させて飲み込む
- ・食べものを顎に押し戻すのではなく飲み込む

保護者や養育者は、新しい食品を複数回提供することで健康的な食習慣を促進できる(幼児が新しい食品を試そうとするまでに8~10回は試す必要があるケースも)。また、健康的な食行動のモデルを示すことも重要である。

## 学童期(5~10歳)

- + タンパク質食品、乳製品、野菜、果物、健康的な脂肪、全粒穀物などのホールフードで栄養密度の高い食品に重視すること。
- + 全脂肪乳製品は、エネルギー需要を満たし、脳の発達を支えるために子どもにとって重要である。
- + カフェイン含有飲料を避ける。
- + 糖を加えた食品・飲料品はいかなる量も推奨されない。
- + 料理を楽しく、家庭の日常的な習慣の一部に…。



## 青年期(11~18歳)

- + 青年期は、エネルギー、タンパク質、カルシウム、鉄の需要が増加する急速な成長期である。特に月経のある女子は鉄の需要が高い。最大骨量のためには、十分なカルシウムとビタミンDが不可欠。
- + 青年は、乳製品、葉物野菜、鉄分の豊富な動物性食品などの栄養密度の高い食品を摂取し、糖分の多い飲料やエナジードリンクを大幅に制限し、超加工食品を避けるように。
- + 栄養素が豊富な食品が手に入れにくい場合は、医療指導のもとで強化食品やサプリメントが必要となるケースもある。

+ 青年が食材の買だしや調理に積極的に参加するよう促し、生涯にわたって健康的な食品選択ができるようにする。

## 成人初期

+ 食事ガイドラインに従うことで、慢性疾患の発症リスクや進行の軽減、その他の健康面のサポートなど、この時期の健康を最適に支えることが可能。

+ 脳は成人初期も成熟をつづける。骨密度は青年期に最も顕著に増加するが、最大骨量と最大骨強度を達成するために骨の健康を最適化することが不可欠。

+ さらに、食事ガイドラインに従うことで、女性と男性双方の生殖の健康を支えることが可能。女性は健康的な脂肪、鉄、葉酸を、男性は健康的な脂肪とタンパク質を特に重視する。

## 妊婦

+ 妊娠は、母体の健康と胎児の成長を支えるために栄養素の需要が増加し、鉄、葉酸、ヨウ素の確保が最優先事項となる。

+ 妊婦は、鉄分の豊富な肉、葉酸の豊富な葉物野菜と豆類、コリンの豊富な卵、カルシウムの豊富な乳製品、低水銀でオメガ 3 脂肪酸の豊富な魚介類(サーモン、イワシ、マスなど)を含む多様な栄養素がしっかり含まれている食物を摂取。

+ 日々のプレナタルビタミンの摂取については、医療専門家に相談するように。

## 授乳中の女性

+ 授乳は、母乳の産生と母体の健康を支えるために、エネルギーと栄養素の需要を増加させる。授乳中の女性は、肉、鶏肉、卵、乳製品などのビタミン B12 が豊富なタンパク質源、オメガ 3 脂肪酸が豊富な魚介類、葉酸が豊富な豆類、ビタミン A が豊富な野菜を含む、多様な栄養密度の高い食品を摂取するように。

+ 授乳中に栄養補助食品が必要かどうかについては、医療専門家に相談を。

## 高齢者



- + 一部の高齢者は必要カロリー量は減少するが、タンパク質、ビタミン B12、ビタミン D、カルシウムなどの主要栄養素は、より多くの量が必要になる。
- + これらの需要を満たすには、乳製品、肉、魚介類、卵、豆類、ホールプラントフード（野菜と果物、全粒穀物、ナッツ類、種子類）などの栄養素の密度が高い食物を優先すること。
- + 食事からの摂取や吸収が不十分な場合は、医療監督のもとで、強化食品やサプリメントが必要となるケースもある。

## 慢性疾患を有する者

- + 食事ガイドラインに従うことで、特に心血管疾患、肥満、2 型糖尿病などの慢性疾患の発症を予防したり、進行速度を遅らせたりすることができる。慢性疾患がある場合は、特定のニーズに合わせて食事ガイドラインを適応させる必要があるかどうか、医療専門家に相談する。
- + 特定の慢性疾患を有する者は、低炭水化物食を実践することで健康状態が改善する可能性がある。ご自身の健康状態に適した食事内容を見極め、取り入れるために、医療専門家と相談しながら進める。

## ベジタリアンおよびビーガン



- + 乳製品、卵、豆類、エンドウ豆、レンズ豆、マメ科植物、ナッツ類、種子類、豆腐、テンペなど、特にタンパク質が豊富なホールフードを多様に摂取するように心がける。
- + 脂肪、糖類、塩などを添加した高度に加工されたビーガンまたはベジタリアン食品は大幅に減らす。

+ ベジタリアン、またはビーガン食を摂取する際は、潜在的な栄養素の不足に十分注意を払うこと。ベジタリアン食はビタミン D および E、コリン、鉄が不足しがちであるのに対し、ビーガン食はビタミン A、D、E、B6、B12、リボフラビン、ナイアシン、コリン、カルシウム、鉄、マグネシウム、リン、カリウム、亜鉛、タンパク質においてより広範な不足を示す。特に鉄、ビタミン B12、ビタミン D、カルシウム、ヨウ素について、栄養状態を定期的にモニタリングすること。

+ 栄養素の不足を避けるために、ターゲットを絞った補給を優先し、アミノ酸バランスのために植物性タンパク質源を多様化し、食品調理技術を通じてミネラルの生体利用能を高めること。