



## 食事、身体活動と健康に関する世界戦略

### 食事

不健康な食事と運動不足は、慢性疾患の主要な危険因子である。国際的な国家専門家のレポートと現在の科学的な証拠の審査は、慢性疾患を予防するための、栄養摂取の目標を勧告する。

食事の人口集団と個人のための勧告は、以下を含まなければならない：

- ・エネルギー・バランスを保ち、健康的な体重を維持する
- ・総脂肪からのエネルギー摂取を制限して、飽和脂肪の摂取をやめて不飽和脂肪に換える、そして、トランス脂肪酸を除去する
- ・果物、野菜、豆類、全粒穀物とナッツ類の摂取を増やす
- ・砂糖の摂取を制限する
- ・すべての摂取源からの食塩（ナトリウム）の摂取を制限して、塩のヨード化（ヨウ化食塩）を保証する

国家政策と食事のガイドラインを作るときに、これらの勧告は尊重される必要があり、地域状況も考慮する必要がある。

食習慣の改善は、社会的取り組みが必要であり、個人の問題ではない。したがって、食習慣の改善は人口ベースで、多方面で多くの専門分野が関わり、文化に関連したアプローチを要求する。