

健康的な食事



概要

推薦

WHOの回答

健康的な食事は、健康、幸福、最適な成長と発達の基盤です。それはあらゆる形態の栄養失調から保護します。不健康な食事は、主に心血管疾患、糖尿病、癌などの非感染性疾患に対する世界的な疾病負担の主なリスクの1つです。

全粒穀物、野菜、果物、マメ科植物、ナッツを多く含み、塩分、遊離糖類、脂肪、特に飽和脂肪とトランス脂肪が少ない食事の健康上の利点を示す証拠があります。健康的な食事は、適切な母乳育児で人生の早い段階で始まります。健康的な食事の利点は、高等教育の成果、生産性、生涯にわたる健康に反映されています。

健康的な食事は、温室効果ガスの排出量の削減、淡水の使用量の削減、土地の削減に関連するため、より環境的に持続可能な食事でもあります。

しかし、特に低所得国や中所得国や、食料不安率が高い場所や状況では、健康的な食事が利用できない可能性があります。世界中で、推定30億人が安全で栄養価が高く、十分な食料にアクセスできません。さらに、積極的なマーケティング、計画外の急速な都市化、ライフスタイルの変化に支えられた高度に加工された食品の急増により、エネルギー、遊離糖、塩分、飽和脂肪、トランス脂肪を多く含む不健康な食事を食べる人が増えています。

概要

推薦

WHOの回答

WHOは、あらゆる形態の栄養失調を予防し、生涯を通じて異なる人口グループの幸福を促進するための健康的な食事を構成するもの、およびさまざまな栄養素と食品がそれにどのように貢献するかに関するガイダンスを継続的に更新しています。

WHOは、学校給食と栄養政策、公共食糧調達政策、栄養表示政策、子供への食品と飲料の販売を制限する政策、財政政策（すなわち、課税と補助金）など、食品環境の改善に関するエビデンスに基づいたガイダンスを開発しています。WHOは食品メーカーと関わり、製品の栄養プロファイルを改善しています。

WHOは、食品の栄養プロファイルを特徴付けるシステム、食品中のナトリウム含有量のベンチマーク、財政政策の実施方法に関するマニュアル、マーケティング制限政策などのツールを提供することで、加盟国が政策の採用と実施を支援しています。

WHOは、食品環境政策の採用と実施、および人口の食事摂取量と健康への影響を定期的に監視しています。