

Protein, Dairy,
& Healthy Fats

Vegetables
& Fruits

Whole
Grains

2025-2030年 米国食事ガイドライン

NUTRIZE®

2025-2030年の米国食事ガイドライン

(Dietary Guidelines for Americans, 2025-2030)は、
2026年1月7日に米国保健福祉省(HHS)と農務省(USDA)に
よって正式に発表されました。

これは5年ごとに更新される、米国民の健康維持・増進のための
科学的根拠に基づいた食事指針です。

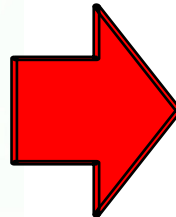
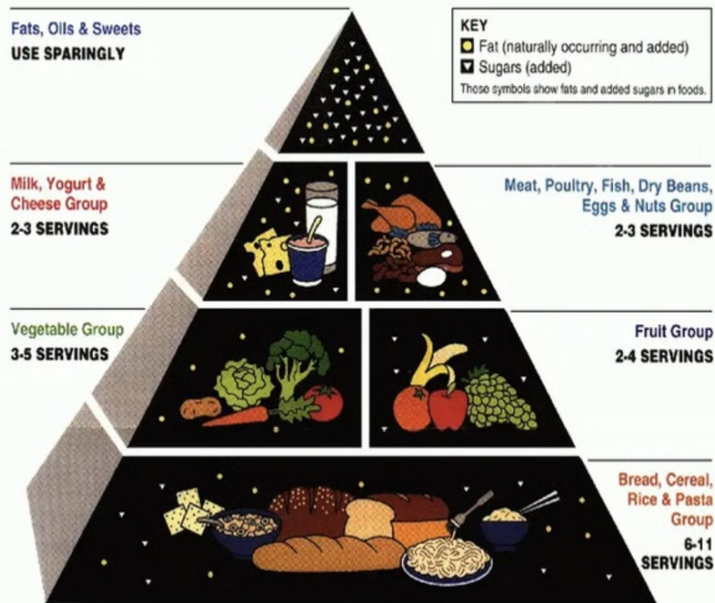
公式サイト <https://realfood.gov/>

米国保健福祉省(HHS): 日本の厚生労働省に相当
農務省(USDA) : 日本の農林水産省に相当

食物ピラミッドの大転換

従来の「穀物を基盤とする低脂肪」の考え方から、「タンパク質と野菜を基盤とする」新しい栄養学への劇的な方向転換が行われました。

かつての食物ピラミッド



新しい食物ピラミッド



主な方向性とキーメッセージ ※2026年1月現在

優先順位	推奨される食品グループ	強く避けるべきもの	備考・変更点
1位	高品質タンパク質(肉・魚・卵・乳製品・豆類など)	—	従来より明確にタンパク質を最優先(1.2~1.6g/kg体重/日が目安に引き上げ傾向)
2位	野菜・果物(新鮮・冷凍・乾燥・缶詰すべてOK)	—	多様性を強く奨励
3位	健康的な脂質(肉・全脂肪乳製品・アボカド・ナッツ・オリーブオイルなど)	トランス脂肪・過剰な植物油	「飽和脂肪戦争の終結」宣言、全脂肪乳製品が復権
4位	全粒穀物	精製炭水化物・超加工食品	—
—	—	高度に加工された食品(highly processed foods)	史上初めて明確に「避ける」対象として名指し
—	—	添加糖・人工甘味料(特に <u>子供は4歳以下完全禁止</u>)	「 健康な食事に添加糖は一切不要 」という史上最も厳しい表現
—	—	砂糖入り飲料(ソーダ・エナジードリンク・果汁飲料など)	ほぼ完全排除推奨

タンパク質、乳製品、健康的な脂肪

「タンパク質との戦争」を終結。

すべての食事は、動物性および植物性の高品質で栄養価の高いタンパク質を優先し、卵、シーフード、肉、全脂肪乳製品、ナッツ、種子、オリーブ、アボカドなどの全粒食品から摂取する健康的な脂肪を組み合わせなければなりません。



摂取目標

タンパク質: 1.2~1.6g/kg体重/日



【例】 体重65kg: 約90g / 日

豚肉(赤身)100gあたりたんぱく質約20gとすると

→ 約450g/日が目標

野菜や果物は食品栄養に不可欠。

新鮮さと最小限の加工を重視し、鮮度を重視し、
色鮮度の高い栄養価の高い全ての野菜や果物を原産のまま多様に食べましょう。



摂取目標

野菜:3食分/日

果物:2人前/日



※注意※

日本の果物は海外に比べてかなり糖度が高いため、糖質過多になりやすい。
甘い果物はここで言う果物として考慮しない方が良い。

○全粒穀物は推奨されます。

×精製炭水化物は推奨されません。

食物繊維が豊富な全粒穀物を優先し、
本当の栄養を奪う高度に加工された精製炭水化物の摂取を大幅に減らしましょう。



摂取目標
2～4食/日



タンパク質と野菜を優先した上で、適量を摂取することが重要！

血糖値スパイク

食べすぎ・糖質の
多い食事



血糖値

血糖値急急上昇!

急降下!

時間



ハイテンション



ねむけ・だるさ
イライラ

! 体に悪影響が!

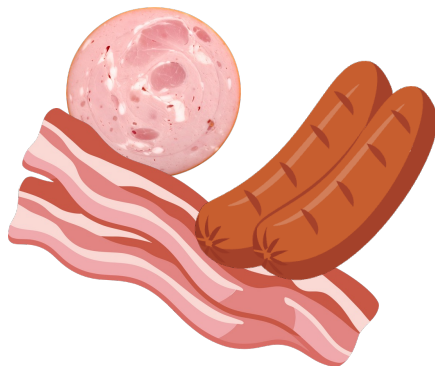
動脈硬化・肥満・糖尿病のリスク

高度に加工された食品の例①

スナック菓子

チョコレート菓子、キャンディ、グミなど。

糖分と脂質が過剰で、栄養素がほとんど含まれていません。



加工肉

ウインナー、ベーコン、ハム、サラミなど。

保存料や発色剤などの添加物が多く使用されています。

冷凍食品

冷凍ピザ、即席麺など。

利便性は高いものの、塩分・脂質・添加物が多く含まれています。



高度に加工された食品の例②

市販の菓子類

市販のケーキ、ビスケット、菓子パンなど。

糖分・脂質・添加物が多く、血糖値の急上昇や中毒性が高いとされています。



清涼飲料

炭酸飲料、エナジードリンク、スポーツドリンクなど。

液体糖質は特に血糖値への影響が大きいです。

その他の日常的な食品

食パン、市販のカレールー、調味ソース、シリアル、プロテインバーなど。

意外なものも含まれます。



これまでのガイドラインとの変更点

(2020-2025年版との比較)

- **タンパク質重視**が非常に強くなった(特に動物性タンパク質が復権)
- 全脂肪乳製品・バター・赤身肉に対するネガティブな表現がほぼ消滅
- 超加工食品(highly processed foods)を初めて明確に問題視
(ただし「ultra-processed」の厳密な定義はまだ曖昧)
- 添加糖に対して「ゼロが理想」「**子供は4歳以下完全ゼロ**」と非常に強い表現に変更
- 旧来の「穀物中心・低脂肪」ピラミッドから、タンパク質・乳製品を土台にした逆ピラミッド(または新ピラミッド)に方向転換
- 全体のページ数が激減(約10ページ程度の非常に簡潔な文書)

実物食品(real food)を選ぶ

- ・**高タンパク質**: 体重1kgあたり 1.2~1.6g/日 を目標に
- ・**高食物繊維** : 野菜・果物中心に
(腸内環境・血糖の安定に寄与)
- ・**低糖質** : 添加糖はゼロが理想。
精製炭水化物を避け、全粒穀物を推奨

加工度の低い「実物食品」を選び、栄養密度の高い食事を心がけることが、健康的な生活の基盤となります。この新しいガイドラインは、私たち一人ひとりの食生活を見直す重要な機会を提供しています。