

1日の糖類は小さじ6杯分まで WHOが新指針

2015/3/5付

Twitter Facebook Messenger 保存 印刷 その他

【ジュネーブ=原克彦】世界保健機関（WHO）は4日、肥満や虫歯を予防するために、砂糖などの糖類を一日に摂取するカロリーの5%未満に抑えるべきだとする新指針を発表した。平均的な成人で25グラム（ティースプーン6杯分）程度。従来は10%までと推奨していたが、各種の研究結果から基準を引き下げた。

WHOが摂取量の制限を推奨するのは、糖類のうち単糖類と2糖類のショ糖（砂糖）に限る。主に加工食品や清涼飲料に加えられる砂糖のほか、蜂蜜や果汁飲料などに含まれる。未加工の青果類や牛乳に含まれる糖分は対象外だ。

新指針では引き続き「10%までを推奨する」としつつも、「5%より低ければ、さらに健康増進効果を得られる」と追加した。WHOは2014年3月に新指針の案を公表し、意見を受け付けてきた。寄せられた意見は1千件を超えた。一部には反対意見もあったが、推奨基準の内容は変えなかった。

WHOは過去にも糖類摂取量の抑制を図ろうとしたが、米国の砂糖関連業界などが強く反発し、実現できなかった。近年の世界的な健康志向の高まりが、追い風になったもようだ。3日には食品世界最大手のネスレ（スイス）が砂糖を従来より3割減らしたシリアルを欧州で売り出すと発表するなど、食品企業も消費者の意向を組んだ商品を投入している。

記者会見したWHOディレクターのフランチェスコ・ブランカ博士は、インドやアフリカでも所得水準が高まるにつれて「加工食品を食べる機会が増え、糖類の摂取も膨らむ傾向がある」と指摘。地方よりも都市部の方が摂取量が多く、国によっては子供の摂取量が成人を大きく上回る。

WHOは小さじ1杯のケチャップにも4グラムの糖類が含まれることなどを紹介し、一般的に「甘いもの」とみられない食品にも砂糖が多く加えられていると警告した。糖類摂取の抑制が虫歯予防に効果的だとする研究では、戦中・戦後の日本のデータが貢献しているという。

Twitter Facebook Messenger 保存 印刷 その他

電子版トップ

関連キーワードで検索

WHO、砂糖、ネスレ

メインフレームコンテストにみる、企業のIT人材育成にも使える3つの課題/IBM

マンションを知り尽くした大手7社が集結したマンションサイト【メジャー7】
年取が高い企業はあの企業！日経キャリアNETで【上場企業ランキング】公開中
「レジリエンスな未来の暮らし」って？エコプロ2016レポート/積水化学
日産スカイライン60周年企画「挑戦者の原動力」 第1回 雅楽師 東儀秀樹
自分を磨け「粋な男」のスペシャルツアー/アメリカン・エキスプレス

主要ジャンル速報

経済

- 官民でクルーズ専用港 訪日客向け玄関に
- 「年取ベースの賃上げ、前向きな検討を」 経団連会長
- 製造業、温暖化ガス削減加速 30年度14%減
- 生活保護世帯に健康指導 厚労省、医療費削減狙う
- パナソニック労連、ベア月3000円以上要求方針
- マイナビ、メンタルヘルスの動画研修

企業

- 香番屋、ダイコー側を提訴へ 廃棄カツ横流しで
- ベンス米副大統領は「ありがたく心強い」 トヨタ社長
- ハワイのエビ料理を再現したスナック ハウス食G
- 「ディズニー ツムツム」のティッシュ 日本製紙ク...
- 二役のUSB変換ケーブル ナカバヤシ
- スマホ発火事故「電池の問題」 サムスンが原因特定

日経平均(円) 1/23 14:00	19,020.58	-117.33	-0.61%
NYダウ(ドル) 1/20 終値	19,827.25	+94.85	+0.48%
日経アジア 300 1/23 14:00	1,076.13	+4.63	+0.43%
ドル(円) 1/23 13:40	113.56-57	-1.23円高	-1.07%
ユーロ(円) 1/23 13:40	122.00-04	-0.51円高	-0.41%
長期金利(%) 1/23 12:34	0.050	-0.010	
NY原油(ドル) 1/20 終値	52.42	+1.05	+2.04%

日経平均について (銘柄一覧)

Quick

職場復帰、小1の壁
共働きのお悩みスッキリ解決記事まとめ

育休が明けて
職場復帰した

日経DUAL

日経からのお知らせ

社会人採用、通年で募集 「高度な専門記者」も

日経電子版の活用方法

25日締切！電子版【初割】キャンペーン実施中

おすすめ情報

- 自動運転技術の本当の意義と価値とは？ BizGate
- タバコ吸わない人の肺がん増加の理由 Gooday
- 美酒と絶品料理に酔う 至福の極上鍋 レストラン
- 情報管理の視点から経営学を学ぶ 社会人大学院
- ビジネス場面で本当に伝わる英語とは English
- “伝説の秘書”直伝 スーパーテクニック ゲーテ
- 3999万円以下の新築マンション特集 住宅
- 中米コスタリカで希少動物に合う旅 トラベル

[PR]トレンドウォッチ 一覧

新着

- クラフトビールに挑戦した麒麟の異端のDNA
- 丸ノ内線駅から5分、自然に抱かれた都市住宅
- 「レジリエンスな未来の暮らし」って？

ビジネス

- 羽生棋士に聞く、人間とAIが共存する未来社会
- Japan2.0を提唱する経済同友会小林馨光の覚悟