

科学技術の潮流

JST研究開発戦略センター

(249)

前から指摘されてきた。た。

健康的な食事

欧州のイート・ラン

セット(EAT-Lancet)委員会

「健康的な食事」として推奨する各種食品の

日本人の寿命の長さ

を促進し、その成

果を世界に発信してい

ることが重要だ。

たんばく質危機

世界の人口増加にた

んばく質の供給が追

いつかない「たんばく質

危機」が2025年以

降に起こる可能性があ

る。この危機に対して、

世界的に起こっており、

根ざした食文化があ

り、地球環境とヒトの

健康、双方にとってよ

い。また、継続的に食

事を続けるためには、

おいしさも重要

である。

近年、ヒトの

味覚や嗅覚の研

究が進展し、味

覚受容体の構造

と食べ物のおい

しさの相関や、

ヒトの嗜好性

に関する科学的知

見が蓄積されつ

つある。これら

の研究成果を活

用した新たな食

品の開発が期待

される。

(金曜日に掲載)

各国の食事摂取量と推奨食事摂取量

Food and Agriculture Organization of the United Nations; EAT-Lancet Commission-processed by Our World in Data より CRDS が作成

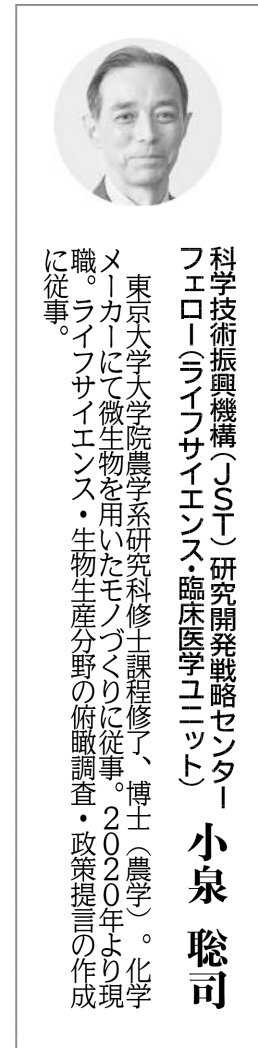
持続可能な食への変容

科学技術振興機構(JST)研究開発戦略センターフェロー(ライフサイエンス・臨床医学ユニット) 小泉 聡司

東京大学大学院農学系研究科修士課程修了、博士(農学)。化学メーカーにて微生物を用いたモノづくりに従事。2020年より現職。ライフサイエンス・生物生産分野の俯瞰調査・政策提言の作成に従事。



欧州を中心に、地球環境の持続可能性を担保しつつ、ヒトの健康との両立を目指す食を実現しようとの機運が高まっている。2019年以降、国連機関や欧州委員会などから食に関する提言や報告書が出されている。その結果として、北欧地域やオランダなどでは食事に関するガイドラインの作成が進められている。それらガイドラインでは、肉類を減らし植物性食品を中心とした食事を取ること、加工食品の摂取を控えることが推



各国の食事摂取量と推奨食事摂取量			
食事摂取量 (g/人/日、2017年度データ)	EAT-Lancet		
	米国	英国	日本
穀物	299	324	386
いも類	154	253	70
野菜	311	227	250
果物	247	245	91
乳製品	698	613	161
牛肉・豚肉	185	128	84
鶏肉	153	88	51
卵	43	31	54
魚貝類	61	54	125
豆類	10	10	4
ナッツ類	10	4	3
脂質	63	50	45
糖類	90	96	42

無断転載・複写禁止 (株)日刊工業新聞社