

「多くの種類の食品をとるのがよい」との推奨を否定：米国心臓協会より

「様々な種類の食品をとるのがよい」つまり食事の多様性は、健康的で栄養的にも適切な食事であり、主要な慢性疾患のリスクを低下させるとして広く受け入れられていた。しかし、最近の観察研究において、食品の種類を増やすことで好ましくない食事、すなわち加工食品や精製された穀物、砂糖入り飲料の摂取頻度が高くなったり、魚や野菜・果物の摂取が少なくなったりすることになり、体重増加や肥満の成人の増加につながるものが指摘されている。米国心臓協会（AHA）の諮問委員会では、食事の多様性の定義を要約し、最近発表された研究を対象に、食品数と肥満や食行動、食事の質との関連について検討した。その結果、多くの種類の食品を摂取することが健康的な食生活や適正体重の維持につながるというエビデンスはないことがわかった。

今回の声明では、適正体重のために好ましい食事パターンとして、食品数を増やす代わりに果物や野菜、良質のタンパク質、低脂肪の乳製品、植物油、ナッツ類を適量摂取し、砂糖や加糖飲料、赤肉（牛・豚・羊など）の摂取を控えることが推奨された。

出典：Circulation. Published 9 Aug 2018; 0: CIR.0000000000000595