

標 題： Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006
A Scientific Statement From the American Heart Association Nutrition Committee
食事と生活様式の勧告 2006 年版
アメリカ心臓協会栄養委員会からの科学的声明

著 者： A. H. Lichtenstein, et al. (多数の委員の名前を記載)

掲 載 誌： Circulation 114: 82-96 (2006)

要 旨： 食事と生活様式の改善は、一般住民における心臓血管系疾患リスク低下に関するアメリカ心臓協会戦略の重要な要素である。
この目的に合うように設定された勧告をこの文書で提示する。

明確な目標は総合的な健康食事を摂取することである；健康的な体重を目的とし；LDL コレステロール、HDL コレステロールおよびトリグリセリドの推奨値を目的とし、正常な血圧を目的とし、正常な血糖値を目的とし、よく運動し、そして煙草を使うのと浴びるのを避ける。

勧告は、カロリー摂取と運動をバランスさせて健康的な体重を達成して維持すること；野菜と果物が多い食事を摂取すること；全粒穀物と高繊維食品を選ぶこと；魚特に油の多い魚を少なくとも週2回摂取すること；脂肪のない肉、植物性代替物、無脂肪と低脂肪の乳製品を選び、部分水添脂肪の摂取を最少として、飽和脂肪をエネルギーの<7%、トランス脂肪をエネルギーの<1%、コレステロールを300mg/日に摂取を制限すること；糖を加えた飲料と食品の摂取を最少とすること；食塩が少ないか無い食品を選んで調理すること；アルコールを摂取するなら適度に；家庭外で調理された食品を食べるときは、この食事と生活様式の勧告に従うこと。

この食事と生活様式の勧告に従うことによって、アメリカ合衆国でまだ有病率と死亡率の第1位である心臓血管系疾患を発症するリスクをアメリカ人はかなり減らすことができる。
