

アメリカの「ヘルシー」の定義はなぜ変わったのか？

本コラムの筆者：

40代男性。30代の頃に比べて健康志向がさらに高まり、毎朝のウォーキングは欠かせない。普段の買い物でも”健康に良さそう”な広告・表示の食品に手が伸びがち。

アメリカでは、食品に”健康的”を意味する「healthy（ヘルシー）」という表示をすることが認められています。筆者も注目しているこの「ヘルシー」表示は、単なるキャッチコピーではなく、1994年にFDA（米食品医薬品局）が定義した特定の基準を満たす食品のみが使える任意表示です。しかし、この「ヘルシー」表示の定義については、長年議論が繰り返されてきました。そして、2022年に新しい定義案が公表され、2025年4月に発効されました。これまで通り「ヘルシー」表示は任意表示であることに変わりありませんが、新ルールでは今まで私たちが信じてきた「ヘルシー」の定義そのものが見直され、現代の栄養科学に基づいた真実を伝えるための手段に生まれ変わりました。

「低脂質＝ヘルシー」の時代が生んだ矛盾

新しいルールを理解するには、まず過去を振り返る必要があります。

1980年代から1990年代にかけて、アメリカでは肥満や心臓病の増加が公衆衛生上の大きな問題となっていました。当時の栄養学では、これらは主に脂質、特に飽和脂肪やコレステロールの過剰摂取が原因だと考えられていました。この時代背景を受けて、FDAは「ヘルシー」と表示するための最初のルールを策定しました。このルールは、食品の脂肪分が一定基準以下であることや、コレステロール、ナトリウムの含有量が少ないことを主な条件としていました。

このルールは食品メーカーに「低脂質」製品の開発を促しました。しかし脂質を減らすと、食品の風味や食感が損なわれてしまいます。そこで、メーカーは減った脂質を補うために、糖類やナトリウムを加えた製品を開発するようになりました。

こうして生まれたのが、「低脂質」と謳いながらも、実際には大量の砂糖を含んでいる食品です。脂質ゼロのヨーグルト、低脂質のドレッシング、甘いシリアルなどがその代表例です。これらの製品は、当時アメリカの「ヘルシー」基準を満たしていたため、堂々と「ヘルシー」顔で陳列され、一般消費者はこうした製品を積極的に選んでいました。

新しい定義が解決する過去の問題

実は、この当時の「ヘルシー」表示による一般消費者の思い込みと、専門家の見解のズレは、以前から指摘されていました。2016年にニューヨーク・タイムズが行った調査では、一般のアメリカ人約2,000人と栄養学者約670人に多数の食品を「健康的

か」評価してもらい、その認識のギャップを可視化しています。

この調査で、最も意見が分かれた食品の一つがグラノーラバーでした。一般回答者の71%が健康的だと答えたのに対し、栄養学者の間ではわずか28%しか健康的だと考えていなかったのです。同様に、フローズンヨーグルトやスリムファストシェイク、グラノーラは一般回答者の評価は高いものの、栄養学者の評価は低いという結果であり、これらの食品の多くに共通していたのが、**多量の添加糖類が含まれている**点でした。

このような問題を根本から解決するため、新しい「ヘルシー」表示は、単に脂質の少なさを基準とするだけでなく、栄養素を「プラス評価」と「マイナス評価」の両面から判断する仕組みを導入しました。詳細なルールは割愛しますが、概要を以下に示します。

「プラス評価」：

単なる脂質の少なさだけでなく、推奨される食品群（野菜、果物、全粒穀物、タンパク質食品など）を一定以上含んでいること、さらに健康的な脂質をはじめ、たんぱく質、各種ビタミン・ミネラルなどが含まれることが評価対象となりました。これにより、これまでの旧ルールでは不遇だったナッツやアボカド、サーモンが、その真の栄養価を認められ、「ヘルシー」と表示できるようになりました。

「マイナス評価」：

新ルールでは、**添加糖類**、飽和脂肪、ナトリウムの含有量に厳しい上限が設けられました。これにより、高糖質のシリアルや甘いヨーグルトは、たとえ低脂質であっても、もはや「ヘルシー」と名乗ることができなくなります。

添加糖類について

上記の「マイナス評価」において出ました添加糖類についての解説です。

日本の栄養成分表示には、「炭水化物」や「糖質」といった項目が記載されています。また、原材料名を見れば「砂糖」や「果糖ブドウ糖液糖」といった甘味の元が分かります。しかし、私たちが口にする甘さの全体量が、元々含まれている糖と、製造工程中に添加された糖のどちらに、どれだけ由来するのかを明確に知ることは、現在の日本の表示ルールでは難しいのが現状です。一方、アメリカではこの「添加された糖類」を明らかにする、食品表示ルールがすでに導入されています。それが、栄養成分表示に義務付けられた「添加糖類（Added Sugars）」の項目です。

「食品中の糖を、天然由来か添加されたものか化学的に区別することは不可能だ」という意見もあります。実際に分析機器を使っても、食品中のブドウ糖や果糖が元々あったものなのか、それとも後からシロップとして加えられたものなのかを判別することはできません。

では、アメリカの「添加糖類」の数値はどうやって決まるのでしょうか？

答えは、「製造記録に基づく計算」です。FDAはメーカーが製品に使用した原材料と、それぞれの原材料に天然に含まれる糖の量を正確に把握し、そこから「添加した

分」を算出することを義務付けています。添加糖類はショ糖をはじめとした単糖・二糖類や果糖ブドウ糖液糖、コーンシロップのようなシロップ類などが該当し、はちみつやメープルシロップであっても添加されていれば添加糖類とみなされます。

求められる消費者の選択能力

アメリカでは以前の「脂質＝悪」という栄養学的な定説と、それに合わせた FDA の「ヘルシー」定義が背景にあり、メーカーは消費者が求める「低脂質」という表示基準を満たしつつ、製品の美味しさを損なわないようにするために、代替成分として糖類を添加していました。

このような過去の経緯から、FDA は「添加糖類」の表示を義務化し、さらに今回のように「ヘルシー」表示の定義を更新することで、より消費者が科学的根拠に基づいた栄養価の高い食品を選択できるようになりました。

一方で、日本の食品表示にはアメリカのような「添加糖類」の表示義務や「ヘルシー」表示のルールはありません。しかし、だからといって日本では栄養価の高い食品を選択できないわけではありません。結局は何が入っているか（野菜、果物、全粒穀物、タンパク質食品など）を見て、どれだけ入れ過ぎていないか（添加糖類・飽和脂肪・ナトリウム）を自分の目で確かめて判断することが重要であり、今回のアメリカの新ルールは、そのための読み取り線を濃くしてくれるに過ぎないと考えています。

40 代になって実感するのは、糖質ゼロ・脂質ゼロ・塩分ゼロといった「減らすこと」だけに寄せる食生活は続かないということです。食べるべきものを足し、足し過ぎた甘さや塩気を抑える。そんな地味で確かな設計こそが、本当の「ヘルシー」を形にするのだと感じます。商品パッケージの一語に安心せず、食品表示と食材の姿で選ぶ——明日の自分のために、今日の一品をそうやって決めていきたいと思うのです。