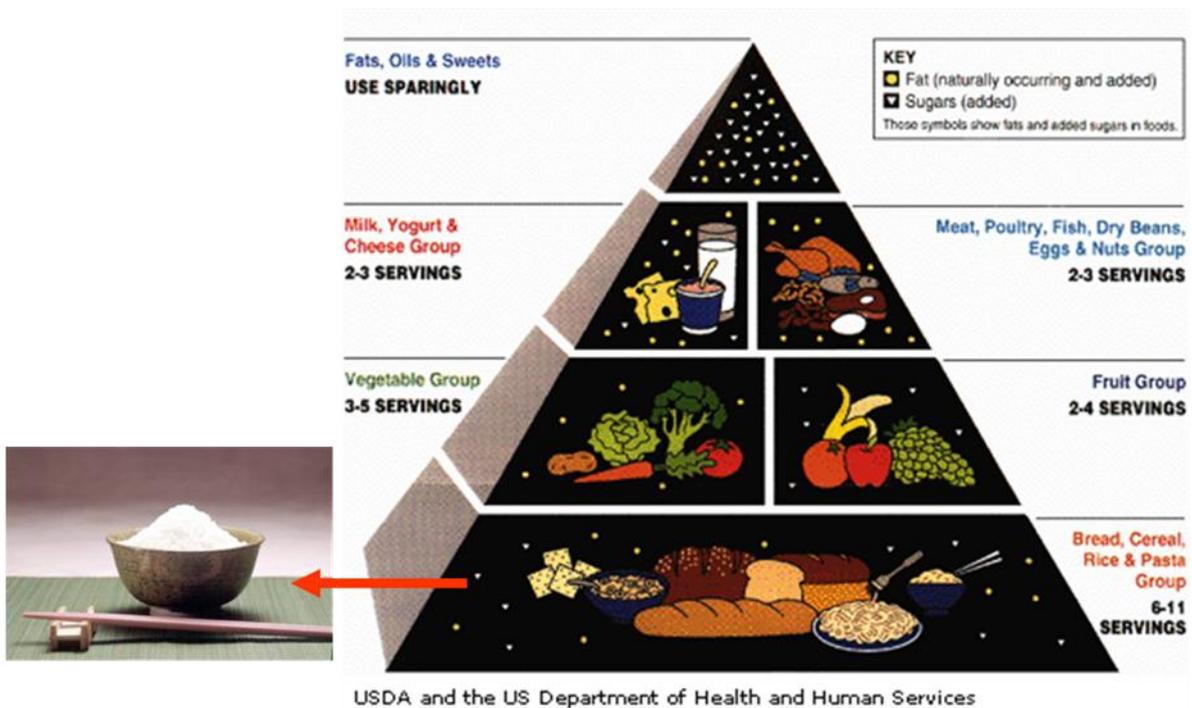


# 米と健康

## 1. 白米は健康に悪い？

アメリカ農務省の Food Guide Pyramid (1992 年) は、どういう食品をどの程度とればよいか分かりやすいことから、世界中で利用されてきた。

### アメリカ農務省の Food Guide Pyramid (1992 年)

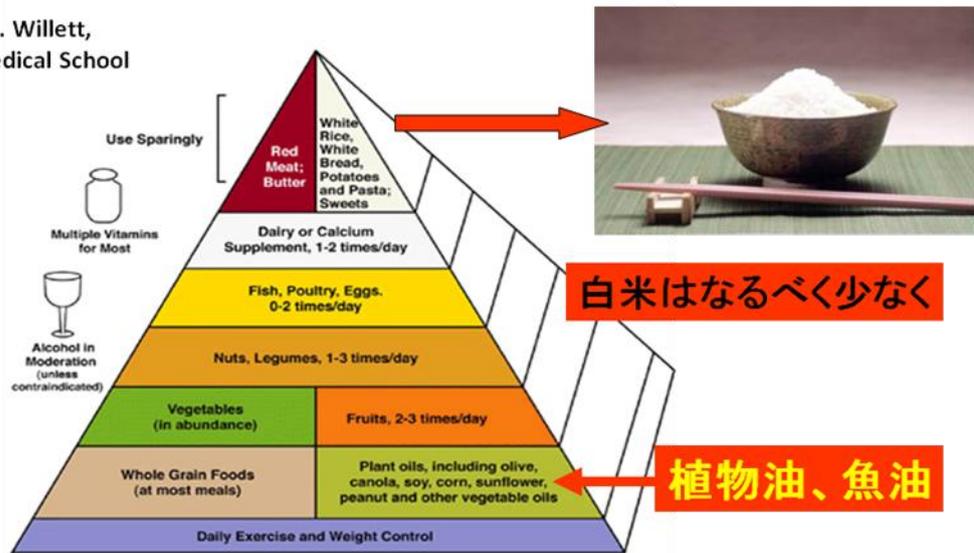


ところがアメリカでは、肥満問題、生活習慣病問題が悪化し続けたために、現在世界で最も著名な栄養専門家であるハーバード大学の Walter Willet 教授は、新しい Healthy Eating Pyramid を提案した(2010 年)。その中で、白米は砂糖やバターと同じくらい、できるだけ少なくてとるのがよいとしている。また、従来、白米や白パンのあったピラミッドの下層は、半分を精製度の低い穀類、そして半分を植物性油・魚油でとるのが望ましいとしている。

# ハーバード大学ウイレット教授の 新しいFood Guide Pyramid (2010年)

## Healthy Eating Pyramid

by Walter C. Willett,  
Harvard Medical School



米食を中心とするアジア人は、この提案をどのようにとらえるべきか？  
油の摂取量を「良」としているが、アメリカ人の肥満を助長しないだろうか？  
これから、何回かに分けて皆さんと考えていきたい。  
(執筆：山本 茂)