雑学書庫 知識の記録

栄養ではなく加工で食べ物を分ける、ノバ食品分類（Nova Food Classification）

記事のURL

https://www.gklibrarykor.com/ja/article/11559/

PDFレイアウトのプレビュー - 本文の一部のみ

同じジャガイモでも、ゆでて塩だけをふったものと、薄く切って油で揚げ、香料や調味料をまぶして袋に詰めたものとでは、私たちの体に同じ食べ物として入っていくわけではない、という感覚があります。栄養成分表の数字は似て見えても、どこまで手を加え、何を足したかによって食べ物の性格は変わるという直感です。この直感を一つの枠組みにした人たちがいます。 その枠組みこそが「ノバ食品分類（Nova Food Classification）」です。食品を脂質や糖といった栄養素ではなく、産業的に加工された度合いと目的によって四つのグループに分ける体系で、2009年にブラジルのサンパウロ大学の研究者たちが提案しました。今日では、栄養学や公衆衛生の研究、各国の食生活指針で広く使われています。 本資料では、ノバ分類がどのように生まれたのか、四つのグループがそれぞれ何なのか、超加工食品はどう見分けるのか、そしてこの分類の使い道と限界までを順に見ていきます。 食べ物を加工の度合いで読む四マスの地図 栄養素ではなく加工を見る ノバ分類は、栄養学者カルロス・アウグスト・モンテイロの研究から育ちました。最初は栄養不足を研究していましたが、1990年代半ばにブラジルで貧しい人々の間で肥満が増えていく様子を見て、目を向け直しました。 （1）個別の栄養素から食事全体へ彼は食べ物一つ一つの栄養素を問うより、人々が実際にどのように食