

正誤表・更新情報

本書中に訂正・更新箇所等がございました。お手数をお掛けしますが、下記ご参照頂けますようお願い申し上げます（2026年4月3日）

■第1版 第1刷（2026年1月1日発行）の修正・更新箇所

頁	場所	修正前	修正後	補足	掲載
序章					
21	図0-3		※1参照	[情報更新]	26/04/03
21	図0-3、説明文	[「MyPlate」(United States Department of Agriculture) ⁵⁾ より引用]	[「Dietary Guidelines For Americans, 2025-2030」(Eat Real Food) ⁵⁾ より引用]	[情報更新]	
22	左段、3～9行目	その後、2010年に「My Plate」として食事の皿とコップをイメージした1食当たりのイラストに変更され、現在はこれが採用されている。5つの食品群をお皿の中でどのくらいの割合で食べたらよいのかわかりやすく示されている(図0-3: 赤: 果物、緑: 野菜、紫: たんぱく質、茶色: 穀物、青: 乳製品)。	その後2010年に、5つの食品群の摂るべき割合を食事の皿とコップをイメージした円上で色分けして示す「My Plate」が採用され、2025年まで適用されていた。2026年1月、新しく「Eat Real Food」のメッセージが発表された。これは精製炭水化物や過剰なナトリウム、不健康な脂肪、化学添加物を多く含む高度加工食品を大幅に減らし、栄養密度の高いホールフードに基づいた食生活を優先することを推奨したフードピラミッドである(図0-3)。	[情報更新]	26/04/03
33	文献	5) [「MyPlate」(United States Department of Agriculture)] (https://www.myplate.gov/)	5) [「Dietary Guidelines For Americans, 2025-2030」(Eat Real Food)] (https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf)	[情報更新]	26/04/03

図表

※1 以下の図への差し替えをお願いいたします [情報更新]

