

超加工食品に注意!!

超加工食品とは、NOVA分類のグループ4、
工場でパッキングされた食品のことです

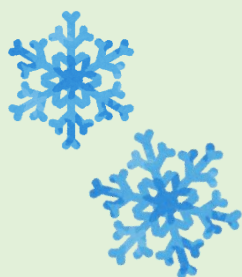
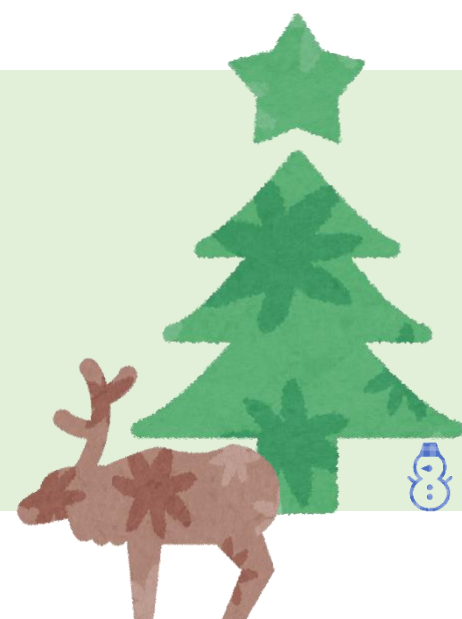


表. NOVA分類

	分類	定義	主な例
グループ1	未加工または ほとんど加工して いない食品	<ul style="list-style-type: none"> 素材をそのまま使用 調理加工、乾燥、アルコール発酵などの加工をされた食品 	新鮮な野菜、果物、牛乳、卵、米、豆、無塩ナッツ、肉・魚の切り身、砂糖などを加えていないジュース、ヨーグルト
グループ2	手料理に使われる 食材	<ul style="list-style-type: none"> 家庭やレストランの厨房でグループ1の食品を使って手作り料理をするときに使う食材 	塩などの調味料、植物油、バター、でんぷん
グループ3	加工食品	<ul style="list-style-type: none"> グループ1の食品とグループ2の食材を使って作られる食品 	缶詰、瓶詰、砂糖を使ったドライフルーツ、チーズ、燻製肉、パン屋さんの手作りパン、グループ1を家庭で調理したもの
グループ4	超加工食品	<ul style="list-style-type: none"> 工場などで大量に作られる食品 保存料、人工甘味料や添加物を過剰に加えた食品 食品がほとんど含まれていないこともある 	炭酸飲料、清涼飲料水、ジュース、ソーセージ、クッキー、飴、フルーツヨーグルト、インスタントのスープ、インスタント麺、工業製品のお菓子、砂糖が添加されたミルク・フルーツジュース、パッキングされた菓子パン、肉加工品（ミートボール、チキンナゲット）

超加工食品の摂取が多いと

- 死亡率が増加 ([Rico-Campa A. BMJ. 2019](#))
- がんが増加 ([Fiolet T. BMJ. 2018](#))
- 心血管リスクが増加 ([Bonaccio M. Eur Heart J. 2021](#))
- 認知症が増加 ([Li H. Neurology. 2022](#))
- 認知機能が低下 ([Gomes N. JAMA Neurol. 2022](#))
- うつ病が増加 ([Samuthpongton C. JAMA Netw Open. 2023](#))

Gomesさんは、
超加工食品を多くとっている
人はとっていない人と比べて
認知機能の低下速度が28%速
いと報告しているよ

グループ1から3の食品から
しっかり栄養を取ろう

