

海外生活 エッセー

シンガポール事務所

シンガポールの健康対策 ～食品に目を向けて～

(一財)自治体国際化協会シンガポール事務所 所長補佐 大辻 麻梨乃 (東京都派遣)

筆者はシンガポールで生活している中で、色々な場面から健康を意識するようになりました。そこでシンガポールで行われている食品に関する健康対策を紹介します。

→ バランスの良い食生活

国が運営する健康情報ポータルサイト (Health Hub) には、科学的根拠に基づいた健康管理に役立つ情報が掲載されているだけでなく、健康記録の確認や公共医療サービスの予約などができるようになっています。

また、さまざまな種類の食材を正しい量でバランス良く食べることが大事であることから、シンガポール健康増進局 (Health Promotion Board) は My Healthy Plate (注1) というビジュアルガイドを周知しています。これは、お皿の1/4は穀物、1/4はたんぱく質、1/2は野菜・果物と、バランスの良い食事を勧める分かりやすいツールです。



My Healthy Plate

→ 塩分への意識

より健康的な食生活のため、塩分摂取量を減らすことも推奨されています。

健康増進局の2022年の調査では、推奨量 2,000mg に対しシンガポール市民は平均して 3,620mg のナトリウムを摂取しているとの結果が出ています。事実、2020年の健康増進局の調査では 18～74歳の国民の3分の1が高血圧となっていることから、高齢者のみでなく、若者に対しても注意喚起をしています(注2)。舌が塩分に慣れるとより多くの塩分を摂取するようになり、塩分の過剰摂取は高血圧・心臓病などを引き起こす可能性があるためです。同局のYouTubeチャンネルには塩分に対する意識啓発を含めた食生活に関する動画以外にも、高齢者向けの運動や電子タバコに関する動画など色々な動画がアップロードされており、どの動画も健康への意識の向上を促す内容になっています。一部動画は

広告媒体も活用して発信されています。

各種表示について

飲料に含まれる糖分と飽和脂肪酸の分量に応じ、Nutri-Grade (栄養分) マークの表示が義務付けられています。包装済み飲料は2022年12月30日から、作りたて飲料については2023年12月30日からA～Dの4分類の表示が義務付けられており、商品購入時に識別できるようになっています。

他にも、約4,000種類の食品や飲料に掲載されている Healthier Choice Symbol のマークを通じて、より健康的な食品の選択を可能にする工夫などもあります。



Nutri-Grade
マーク



Healthier Choice
Symbol のマーク



あるカフェの実際の
メニュー
(金額横にマーク)

→ 終わりに

食品に関すること以外にも、健康増進局のアプリ Healthy 365 には以下のような仕組みもあります。

- 無料の運動クラスを予約可能
- 各種バウチャーに交換できるポイント制度 (Healthier Choice Symbol のマーク付き商品の購入、1日5,000歩以上歩くことなどでポイント付与)

また、主催者はさまざまですが、屋外でも運動クラスが行われており、筆者もそれに交じって運動をすることもあります。今後もシンガポール生活の中で、さまざまな取り組みに目を向けていきたいです。

(注1) 出典:

<https://www.healthhub.sg/programmes/nutrition-hub/eat-more>

(注2) 出典:

<https://www.healthhub.sg/programmes/nutrition-hub/eat-less#home>