

超加工食品

—食と健康のための最新情報—

特集にあたって

近年、食品を加工度で分類する枠組みが国際的に注目される中、「超加工食品 (ultra-processed foods)」という概念が広まりつつあります。利便性や嗜好性の高さから現代の食生活に深く根ざしている一方で、肥満や代謝性疾患、精神・消化器系の不調との関連が指摘されるようになり、健康への影響についての関心が急速に高まっています。

本特集では、まず「超加工食品の定義と考え方」に立ち返ったのち、わが国における摂取実態、代謝や脳機能との関係、包装資材との関連性、さらには人工甘味料・乳化剤・リンといった個別の成分がもたらす健康影響など、さまざまな角度から超加工食品を多面的にとらえ、その実態と課題を明らかにしていきます。

本特集が、超加工食品に関する科学的知見の整理と共有を通じて、日々の業務やご自身の食生活を見直す一助となり、よりよい健康と栄養支援の実現にお役立ていただければ幸いです。

東京大学医学部附属病院 病態栄養治療部
澤田実佳