

新健康食 (AHEI-2010) スコア

食品	最小	最大
	score (0)	score (10)
野菜・2servings/d	0	≥5
果物・3servings/d	0	≥4
全粒穀物・4g/d	0	
Women		75
Men		90
砂糖入り清涼飲料水・5servings/d	≥1	0
ナッツ、豆類・6servings/d	0	≥1
赤身/加工肉・7servings/d	≥1.5	0
トランス脂肪酸・8% of energy	≥4	≤0.5
オメガ3脂肪酸 (EPA + DHA)・9mg/d	0	250
多価不飽和脂肪酸・10,% of energy	≤2	≥10
ナトリウム・11mg/d	最高十分位数	最小十分位数
アルコール・12 drinks/d		
Women	≥2.5	0.5-1.5
Men	≥3.5	0.5-2.0
トータル	0	110