



果物を1日200グラムとると

総死亡
循環器疾患
冠動脈疾患
脳卒中・高血圧
食道がん
胃がん・肺がん

リスク低下

リスク低下「ほぼ確実」
リスク低下「可能性あり」

出典：Aune D, et al. International Journal of Epidemiology. 2017;46(3):1029-1056
Borgi L, et al. Hypertension. 2016;67(2):288-293

**知ってほしい
果物の持つ力**

「あまり難しく考えずに、まずは果物を食べてほしい」と平成15年から果物の疫学研究の第一線で活躍している国立健康・栄養研究所の中村センター長は話します。

最新の研究では、果物を摂ると、総死亡、循環器疾患（狭心症・心筋梗塞・脳卒中など）のリスクが低くなるということが明らかになっています。さらに、食道がん、胃がん、肺がんといった特定のがんリスクを抑える可能性も示唆されています。

高血圧対策にも、野菜よりも果物でリスク低下との関連が見られて

表1. 果物に含まれる多様な機能性をもつ成分

果物名	特徴的な成分名
スイカ	リコペン
うんしゅうみかん	β-クリプトキサンチン
キウイフルーツ	フラボノール
ぶどう	アントシアニン
りんご	プロシアニジン

いろいろな種類を組み合わせ食べてみましょう

栄養の豆知識

栄養素・成分は、それぞれ働く場

※2 ビタミンEを多く含む果物は、アボカド、マンゴー、キウイフルーツ（黄肉）、もも（黄肉）など

果物には含まれるビタミンC・E（※2）、カリウムなどの栄養素や、ポリフェノール・カロテノイドといった成分が、私たちの健康維持に関係しています。

※2 ビタミンEを多く含む果物は、アボカド、マンゴー、キウイフルーツ（黄肉）、もも（黄肉）など

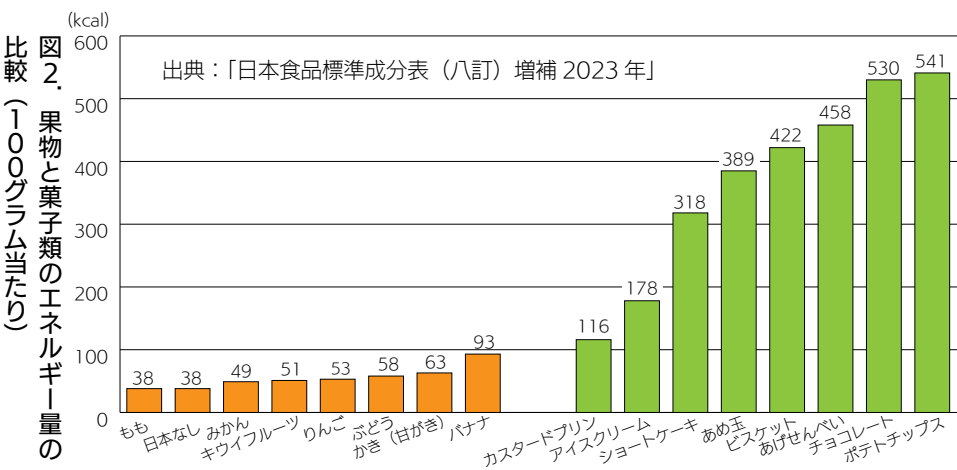
「果物は太りやすい」は誤解です

多くの果物は一般的なお菓子と比べるとエネルギーが低いですが（図2. 参照）。食事全体の総エネルギー摂取量がかわらなければ、果物の摂取量を増やしても肥満につながる

所が異なります。例えば、水溶性の「ビタミンC」は細胞の水分層で、脂溶性の「ビタミンE」は細胞膜の脂質層で働きます。そして、抗酸化作用を持ち、多様な機能性をもつ成分の代表といえる、「ポリフェノール」や「カロテノイド」も細胞を守り、体のサビ（活性酸素）を抑えて炎症を防ぎます。

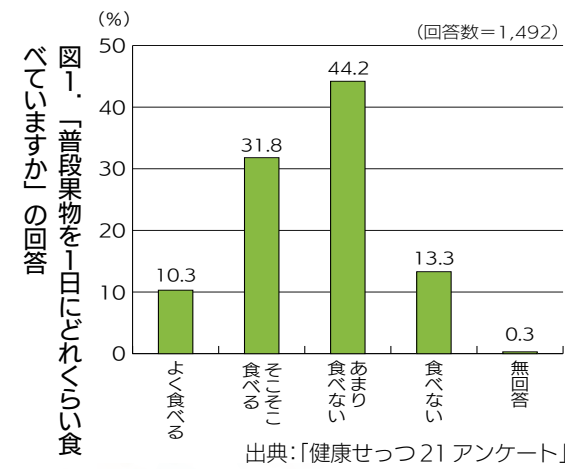
残念ながら、私たちはこれらの栄養素・成分を体内で作れません。そこで頼りになるのが、私たちの自前の防御システムを補ってくれる「果物」です。

果物一つ一つの栄養素・成分を深く考える必要はありません。大切なことは「いろいろな種類を組み合わせること」。旬の果物は比較的安価で手に入りやすく、店頭でたくさん並べられています。そういった色とりどりの果物を組み合わせることで、自然とバランスよく多様な成分を摂ることができます（表1. 参照）。



ことはありません。

また、果物に含まれる果糖が、人に悪影響を与える一日の摂取量は約50グラムとされています。果物100グラム当たりの果糖は約0.1〜0.7グラムとされ、200グラム食べても50グラムには及びません。



皆さんは毎日どれくらい果物を食べていますか？

市が行った「健康せつ21アンケート（※1）」によると、果物を「よく食べる」と回答した人は、全体の中でわずか10.3%。その一方で、「あまり食べない」、あるいは「食べない」と回答した人が、半数以上の57.5%を占めている結果となりました（図1. 参照）。

特に20〜30代の若い世代では「よく食べる」人が非常に少なく、男性の約6人に1人が「食べない」と回答しました。また、健康状態に不安がある人や、痩せている人ほど、果物をあまり食べていない傾向があることがわかりました。

**毎日くだもの200グラム
果物で健康に**

8月は大阪府食育推進強化月間

夏は生活リズムが崩れやすく、健康管理が難しい季節。そんな今こそ、毎日の食生活を見直してみませんか？ 今回の特集では、実は私たちの食卓で不足しがちな「果物」に注目します。「果物は太るのでは？」「食べるのが面倒」そんな誤解を専門家に解き明かしてもらいました。問合 保健福祉課 ☎ 06 (6383) 1386 へ

まずは「1日1品」から

日本国民の健康づくりの基本的な方針を定めた厚生労働省の「健康日本21（第三次）」の中では、果物摂取量（ジャムを除く果実類）の目標値を200グラムと定めています。果物をこれまで「食べる習慣がなかった」という人も、まずは「1日1品から、健康づくりを実践してみませんか？」

※1 調査対象は市内在住の20歳以上3千人（無作為抽出）、調査期間令和6年1月12日（金）〜令和6年2月7日（水）

医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
栄養疫学・政策研究センター

中村 美詠子 センター長

お茶の水女子大学家政学部食物学科卒業後、浜松医科大学医学部医学科卒業。浜松医科大学衛生学講座助手、国立長寿医療センター研究所疫学研究部栄養疫学研究室長、中部電力㈱産業医、パナソニック健康保険組合産業医、浜松大学健康プロデュース学部健康栄養学科教授、浜松医科大学健康社会医学講座准教授を経て、令和6年より現職

※食物アレルギーや糖尿病などの持病がある人は、個別の食事管理が必要となる場合があります。摂取量や種類については、事前に主治医や専門家にご相談ください



