

医食同源

果物不足していませんか？

暑さが増してきましたが皆様体調はいかがでしょう。食欲が減りやすい季節ですが夏バテになりやすい時こそバランス良く、かつ美味しく食事を摂りたいですね。

さて、皆様は「健康日本21」をご存知でしょうか。健康日本21とは、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康と、実り豊かで満足できる人生を実現するための国民健康づくり運動のことです。

国民のさまざまな健康課題に関わる具体的な目標値を定め、十分な情報提供を行い、生活習慣の改善などに計画的に取り組むことで、国民の健康寿命を延ばすことを目指しています。ちなみに、現在の日本人の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳です。(2019年時点)

健康日本21(第二次)では、次の5つを基本的方向とし、全53項目の目標値が定められています。

- ・健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ・社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ・健康を支え、守るための社会環境の整備
- ・栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

この栄養・食生活の項目の中で、2024年4月からの目標値が改正されることとなりました。食塩摂取量はこれまでの目標は8gでしたが、新たに7g未満へと引き下げられることとなりました。また、果物の摂取量はこれまでの目標は「果物摂取量100g未満の者の割合が30%未満」でしたが、**新たな目標は「果物摂取量の平均値が200g」**に変更となりました。ちなみに、現状の果物摂取量の平均は99g程度となっています。

では、果物の摂取量について具体的に考えてみたいと思います。200gを食べるには何をどのくらい食べたらいいのでしょうか？



果物100gの目安

- ・バナナ1本
- ・いちご6粒
- ・グレープフルーツ1/2個
- ・梨1/2個
- ・キウイフルーツ1個
- ・りんご1/2個
- ・ぶどう1/2房
- ・柿1個



この量を見て大変に感じる方もそうでない方もいらっしゃると思います。普段、栄養指導をさせて頂く際に患者様から聞かれるお声では『嫌いではないが好んで食べる程ではない』『皮をむくのが面倒』『値段が高い』といった点があります。

そして、果物にはどのような栄養が含まれていて、どのような良いことをもたらしてくれるのかがよくわからない、という方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

～健康日本21の新たな目標について～

果物は水分・食物繊維・ビタミン・ミネラル果糖等を含み、私たちの健康をサポートしてくれるものです。

・食物繊維

果物に含まれる食物繊維は、未熟な果実ではプロトペクチンという不溶性食物繊維ですが、適熟な果実のペクチンは水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、糖質の消化管での吸収を遅延させて急激な血糖値の上昇を抑える作用があります。また、コレステロールの吸収抑制や胆汁酸の吸着・排泄の作用もあり、食物繊維の摂取量の多い方が心疾患の発症リスクも低いと報告されています。

・ビタミン

果物に主に含まれるビタミンはビタミンCです。またミネラルはカリウムが主となります。ビタミンCは抗酸化物質としての機能と免疫機能において果たす役割から、がんや心血管疾患、風邪の予防に効果があるとされています。

果物を食べる際の注意点としては、果糖の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたす場合がありますので食べすぎにはお気をつけて頂きたいと思います。また、高血糖に注意が必要な方や、カリウムの摂取制限が必要な疾病のある方の適量については医師・管理栄養士にご相談を頂けたらと思います。

また、果汁100%のジュースや果物のジャムは食物繊維を含まず糖質量も多いため果物の代わりとはなりません。

旬の果物は値段が下がり比較的手に入りやすくなります。もしお菓子や嗜好品の食べ過ぎに心当たりのある方がいらっしゃいましたら、それらは適度に楽しむ程度へ減らし、その分を旬のみずみずしく美味しい生の果物に変えるようにして楽しんで頂けたら幸いです。

また、皮をむくのが大変、という方におすすめるのがカットフルーツです。最近はスーパーだけでなくコンビニでも手軽に手に入るようになりました。缶詰と違い砂糖が添加されておらず、果物そのものの甘さや味を感じることができます。また、少量で売られているため手にとりやすいというのも嬉しいポイントです。

ぜひ皆様の生活の中に果物を取り入れて頂き、心身共に果物の栄養を感じて頂けたら幸いです。



栄養管理室 管理栄養士
赤澤 恵美