

な・か・ゆ・く・い

シリーズ 5.

農林水産部農畜産振興課

おぼえてください! 合い言葉は“ 毎日くだもの200グラム!”

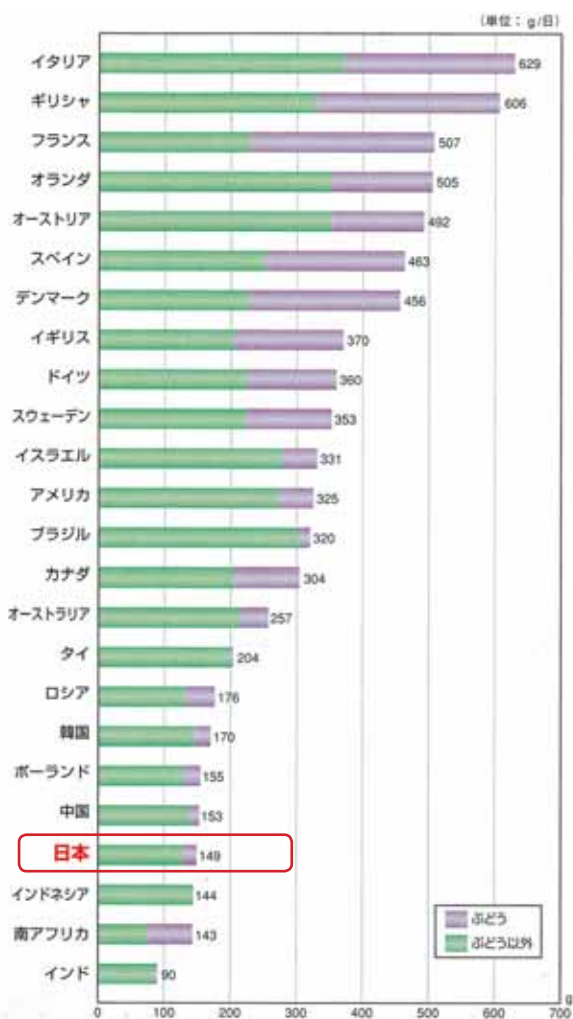


みなさんは1日に、くだものをどれ位食べていますか? くだものは毎日食べるのが望ましいのですが、では具体的にどれ位食べれば体によいかご存じでしょうか?

平成17年度に1日当たりどのような食品をどれだけ食べたら良いかという目安で厚生労働省と農林水産省が共同で作成した「食事バランスガイド」では1日の適量は2つ(みかんなら2個程度、おおよそ200グラム)としています。今回はみなさまに是非知っていただきたいくだものと健康について、ご紹介させていただきます。



1人1日当たり果物供給量の国際比較(2005年)



【FAO STAT Food Balance Sheets】から作成
(注) 個々の果物の供給量を合計したもので皮や芯の破棄部分を含んでいる(いちごを含み、ぶどうはワイン用を含む)。

我が国の1人1日当たりくだもの供給量は昭和50年頃までは増加傾向にありましたが、その後は伸び悩んでおり、国際的にみても先進国の中では最低の水準にとどまっています。平成18年の果実摂取量は107.5gで、20~40歳では特に少ない状況となっています。また、ほぼ毎日くだものを食べている人の割合も38.2%でしかありません。

さらに、沖縄県内をみると、

くだものをあまり食べない日本人

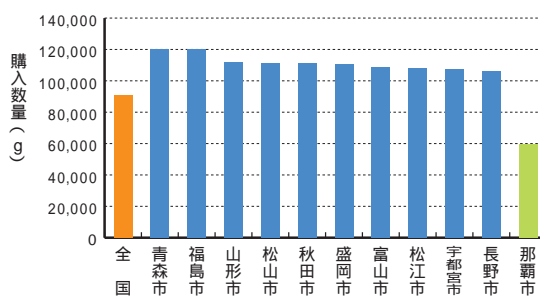
果物 200g (可食部) を接種するための目安量

果物名	目安数量	果物名	目安数量
うんしゅうみかん	2個	デコポン(不知火)	1個
りんご	1個	グレープフルーツ	1個
日本なし	1個	パレンシアオレンジ	2個
かき	2個	くり	12個
ぶどう	1房	さくらんぼ	40粒
もも	2個	すもも	3個
キウイフルーツ	2個	西洋なし	1個
なつみかん	1個	パインアップル	0.3個
はっさく	1個	びわ	6個
いよかん	1個	バナナ	2本

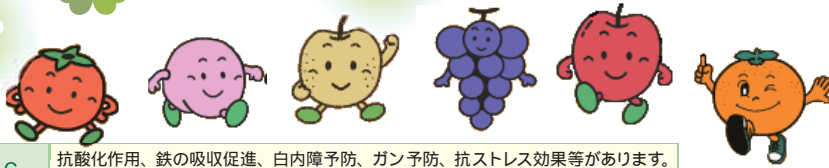
【補注】くだもの200gは生果実(皮をむく)を指し、加工品は含まない。
【注】すもも、ももは生果実と加工品(缶詰)の両方を指す。
【注】さくらんぼは生果実と加工品(缶詰)の両方を指す。
【注】パレンシアオレンジは生果実と加工品(缶詰)の両方を指す。

全国主要都市の世帯当たりの平均購入量249g/日に比べ、那覇市では163g/日(総務省・統計局家計調査結果)と

1世帯あたり年間生鮮青果物購入量



省・統計局家計調査結果)と約6割程度であり、国内でも少なくなっています。



ビタミン C	抗酸化作用、鉄の吸収促進、白内障予防、ガン予防、抗ストレス効果等があります。【かき、キウイフルーツ、みかんなど】
ビタミン A	視力を正常に保つ機能、皮膚を健康に保つ効果等があります。【みかん、かき、びわなど】
ビタミン B 群	エネルギーの供給や老廃物の代謝に関与します。【バナナ、みかん、キウイフルーツなど】
ビタミン E	抗酸化作用、老化防止、高血圧、動脈硬化防止効果等があります。【キウイフルーツ、もも、バナナなど】
カリウム	高血圧予防に最適です。【バナナ、キウイフルーツ、ももなど】
食物繊維	便秘予防、発ガン性物質の対外へ排泄、ビフィズ菌の増加促進等があります。【果物全般】
ポリフェノール類	発ガン抑制効果、ビタミン C の機能を高めて毛細血管を丈夫にする、殺菌作用による口臭の予防、動脈硬化予防等があります。【果物全般】
有機酸	疲労防止効果、貧血防止効果があります。【果物全般】

くだものには、多くのビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール類、有機酸が含まれています。これらの微量栄養素は野菜にも多く含まれていますが、加熱・調理によって失われるものもあり、生で食べる果物はこれらの栄養素の摂取に効果的です。

くだものには栄養素がたっぷり！

生活習慣病の予防に高い効果！

沖縄の熱帯果樹の栄養素は？

沖縄では、様々な熱帯果樹が栽培されていますが、最近特に注目を集めている代表的なくだものについて紹介しましょう。

くだものと糖尿病	糖尿病を防ぐには、質、量ともにバランスのとれた食事をすることです。くだものを通じてビタミン類、ミネラル、食物繊維を十分に摂るようにしましょう。日本糖尿病学会では、「糖尿病食事療法のための食品交換表」において、糖尿病患者に対して1日80kcalの果物摂取を勧めており、これは、みかんでは200グラム、りんごでは150グラム(いずれも可食部)としています。
くだものと高血圧	高血圧は、脳卒中や心臓病などの引き金となります。高血圧になる主な原因は塩分(ナトリウム)の摂りすぎといわれます。くだものはカリウムを多く含み、ナトリウムの排泄を促すので、高血圧予防に効果的です。
くだものと脳卒中・心臓病	高血圧、高脂血症、動脈硬化などが誘因となって、脳の血管障害が起こると脳卒中、心臓の血管が詰まると虚血性心疾患になります。これを防ぐには「栄養バランスのとれた食生活」を心がけること、特にコレステロールを多く含む食品を控えるとともに、コレステロールを下げる効果のあるビタミンC、フラボノイド化合物、食物繊維、さらに活性酸素を除去するポリフェノール類やビタミンEなどを多く含むくだもの食べることが効果的です。



(6) スターフルーツ
ポリフェノール類に富み、抗酸化活性が高く、プロアントシアニジンも含まれます。スターフルーツのプロアントシアニジンは、ラットでの実験結果から糖類負荷による血糖値と血中インシュリン濃度の上昇を抑制する効果が明らかになっています。



(5) パパイア
野菜用の青ものには消化を助けるタンパク質分解酵素のパパインが含まれています。熟した果物にはビタミンC、Aなどが多く含まれています。糖尿病などの予防効果があると言われており、健康はもとより美容にも良いヘルシーな作物です。



(4) アセローラ
アセローラはビタミンCの塊といわれるほど豊富であり、レモンの30倍以上含んでいます。ビタミンCは体の酸化を防ぐ抗酸化能力があり、風邪や生活習慣病の予防にも効果があるといえます。また、肌をきれいにする効果もあるといわれています。



(3) シークワーサー
代謝を活性化させ、疲労回復や美容に効果のあるビタミンCを多く含んでいるほか、ビタミンB1、カロチン、ノビレチンを豊富に含むヘルシーな果物です。ノビレチンという成分には、ガンやリウマチを抑制する効果があるといわれています。



(2) バインアップル
タンパク質を分解するプロメリンという成分が豊富に含まれているため、肉料理と相性が良く、他にもビタミンBやC、食物繊維なども豊富に含まれています。また、フルーツとしてだけでなくサラダやジュース、ゼリー、お菓子の原料として、豚肉と混ぜて酢豚など、様々な料理に利用できます。



(1) マンゴー
沖縄を代表する熱帯果樹で、濃厚な香りととろけるような甘さ、ほどよい酸味が特徴です。主に栽培されている品種は「アーウィン種」で、その美しい紫紅色から「アップルマンゴー」とも呼ばれています。ビタミン類やミネラル、カリウムを多く含み、味、栄養価ともに高く評価されています。

おわりに

今回ご紹介しました、くだもの栄養素とその効果及び摂取の必要性は、健康増進と生活習慣予防のため、みなさんの毎日の食生活の参考となりましたでしょうか。農林水産省では果樹農業基本方針に国産果実の需要維持・拡大を位置づけ、その取組の一環として「1人1日くだもを200グラム以上食べましょう」と、全国的に推進しています。

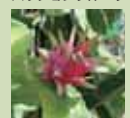
近年の生活スタイルの変化による食の外部・多様化に伴い、くだものの消費量が減少する中において、ちょっとした意識してくだものに手を伸ばしてみてください。いかがでしょうか。

みなさんもこれを機に、是非おぼえてください！【合言葉は、毎日くだもの200グラム】です。

その他



パッションフルーツ



ドラゴンフルーツ



タンカン

(7) その他熱帯果樹
ビタミンCが豊富に含まれ、生で食べる他、ジュースなど加工品としても利用されています。

