

# 果物を健康の味方に

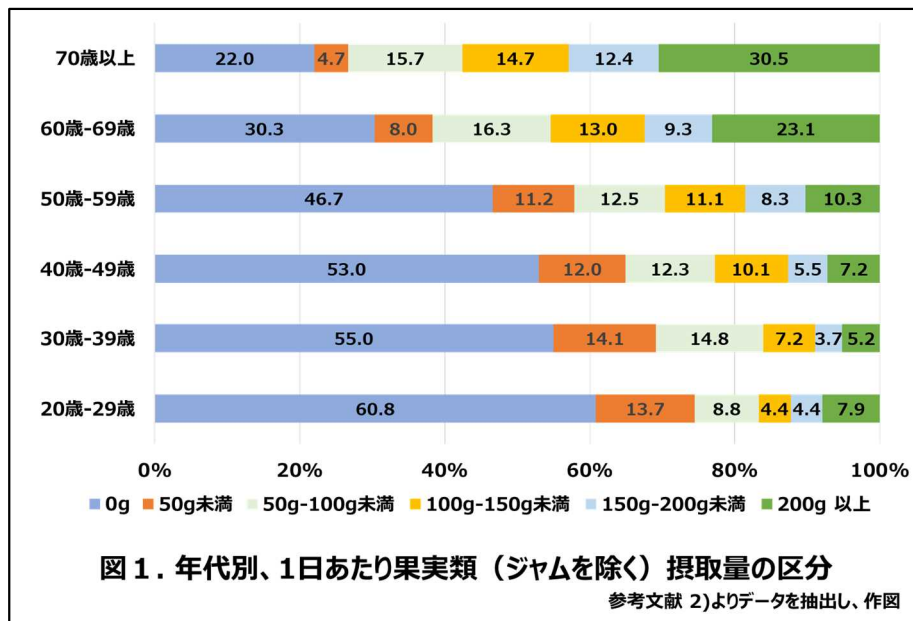
埼玉県立大学 保健医療福祉学部  
健康開発学科 内山真理

195 か国を対象にした国際的な研究では、日本における全死亡の食事関連因子として、ナトリウム(食塩)の過剰摂取、全粒穀物の摂取量不足に次いで、果物摂取量の少なさが挙げられています<sup>1)</sup>。

果物は嗜好だけを目的とした食品ではなさそうです。果物と健康について一緒に考えてみましょう。

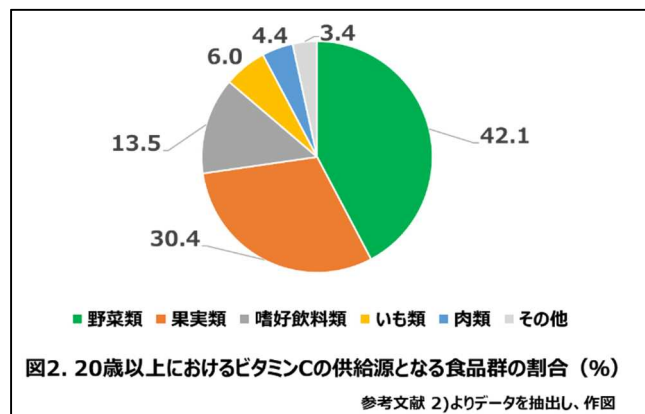
## 1. 果物の摂取状況

令和元年国民健康・栄養調査によれば、20 歳以上の成人における果実類(ジャムを除く)の平均摂取量は、1 日 98.9g です<sup>2)</sup>。年代別の摂取量区分をみますと、20-40 歳代の半数以上が果物を全く摂取していないことがわかります(図 1)。野菜は意識していても、果物は気にしていないという方が多いのかもしれない。



## 2. 果物に期待される栄養素など

果物が甘いのは、果糖、ブドウ糖、ショ糖などの糖類が含まれているためです。果物は糖類だけでなく、カリウム、ビタミン C、食物繊維などの栄養素も比較的多く含みます。例えば、ビタミン C は、抗酸化作用があり、皮膚や細胞のコラーゲン合成に不可欠ですが、ヒトは体内で合成することができません。20 歳以上の日本人では、食品から摂取するビタミン C の約 3 割を果物から摂っています(図 2)。一方、ビタミン C は、水に溶け出しや



すく、調理過程で損失しやすい特徴がありますが、果物は野菜と異なり、生で食べることが多いため、ビタミン C を効率よく摂取できる食品といえます。また、果物にはポリフェノールなど栄養素以外にも機能性物質が含まれ、健康に対する効果が期待されています。日本人を対象とした大規模研究で、果物の摂取量が少ないグループに比べ、多いグループでは、全死亡リスクが低いという報告があります<sup>3)</sup>。このように、果物はさまざまな成分を含んでおり、これらが複合的に作用し、健康に寄与していると考えられます。

### 3. 果物の健康的な食べ方

では、健康のために、果物は 1 日どのくらい摂取すればよいのでしょうか。食事バランスガイド<sup>4)</sup>や健康日本 21(第三次)<sup>5)</sup>では、果物を 1 日 200g 程度食べることを推奨しています。果物 200g の目安は、みかん 1 個とリンゴ 1/2 個を足したくらいの分量です(図 3)。

果物と野菜では摂取できる栄養素の種類や量が異なるため、野菜を摂取していれば、果物は食べなくてよいということではありません。健康日本 21(第三次)では、果物と野菜はそれぞれに目標量があり、野菜の目標量は 1 日 350g 以上です<sup>5)</sup>。



図3. 果物100gの目安

参考文献 6)より一部抜粋

生の果物は水分が多く、重さのわりにエネルギー量は低いのですが、糖類を含む以上、いくら食べても太らないというわけではありません。また、ドライフルーツやシロップにつけた果物の缶詰などは、同じ生の果物よりも糖類の割合が高いため、食べる量に気をつけましょう。

健康的に果物を摂取するためには、食事全体のエネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランス(エネルギー収支バランス)を意識した「食べ方」が重要です。果物を食生活にプラスすると、その分エネルギー摂取量は増えますが、これは身体活動を増やす、または菓子類のエネルギー量を代わりに減らすなどの方法で調整しましょう。菓子類は脂質を多く含むものがあるため、生の果物を食べた方が結果的に総エネルギー摂取量を減らせるとともに、ビタミン C や食物繊維の摂取量を増やすことが期待できます。健康的な食生活のためには、「何を食べるか」だけでなく、「どのように食べるか」に目を向けることも大切です。

おわりに

果物は価格が気になる場所ですが、旬の果物は値段が手頃でおいしく、豊かな色彩を楽しむことができます。果物を食生活に上手に取り入れ、健康の味方につけましょう。

果物は、摂取量、薬との飲み合わせ、アレルギーなどについて注意が必要な場合があります。基礎疾患、アレルギー疾患を有する方や特定の薬物を服用している方などが果物を摂取する際には、必ず主治医に相談し、ご自身にとっての適切な方法で摂取するようにしてください。

#### 参考文献

- 1) GBD 2017 Diet Collaborators : Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 393: 1958-1972, 2019
- 2) 政府統計の窓口 e-stat : 令和元年国民健康・栄養調査  
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&lid=000001265118>(令和 5 年 8 月 13 日閲覧)
- 3) Sahashi Y, et al: Inverse Association between Fruit and Vegetable Intake and All-Cause Mortality: Japan Public Health Center-Based Prospective Study. J Nutr 152(10): 2245-2254, 2022
- 4) 農林水産省 : 食事バランスガイド  
[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)(令和 5 年 8 月 13 日閲覧)
- 5) 厚生労働省 : 健康日本 21(第三次)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkouippon21\\_00006.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkouippon21_00006.html)(令和 5 年 8 月 13 日閲覧)
- 6) 厚生労働省 : 保健指導における学習教材集(確定版) D-5 果物は 1 日 200g 食べましょう  
<https://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/koroshoshiryu/kyozai/index.htm>(令和 5 年 8 月 13 日閲覧)