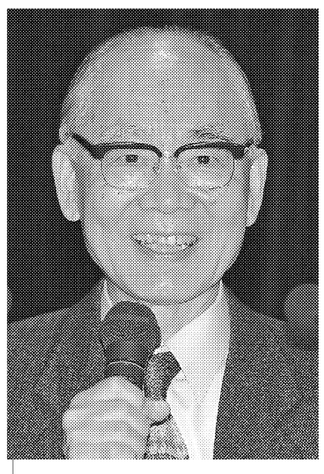
1日200グラムを目安に果物を食べる ミカンなら2個、リンゴなら1個

深刻化する生活習慣病の予防に、果物に含まれる栄養素が役立つことが最近のさまざまな研究で明らかになっています。しかし日本人の果物の摂取量は世界的に見ても少なく、しかも長期的に減少傾向にあります。このほど東京・日本橋の三越劇場で開催された「第五十六回日経健康セミナー21　果物からはじめる健康生活」（主催＝日本経済新聞社、協賛＝果物のある食生活推進全国協議会・中央果実生産出荷安定基金協会、後援＝厚生労働省・農林水産省）では、果物の持つ優れた健康効果について分かりやすく解説されました。

第1部 基調講演



香川短期大学名誉学長
北川博敏氏

増える子供たちの生活習慣病 ビタミンや食物繊維など取る

冒頭から脅かすようで申し訳ありませんが、日本が生活習慣病大国だということは皆さん、ご存じでしょうか。肥満が三千四百万人、高血圧症が三千万人、高脂血症が二千四百万人、糖尿病が千六百万人と推定されていて、これは大変なことです。

果物の摂取量減る

生活習慣病は、戦後にいち早く豊かになった米国から始まりました。一九五〇年代後半に私は米国に留学していましたが、それまでは米国でもビフテキ、ハンバーグ、フライドチキンは滅多に食べられないごちそうだったそうですが、ちょうどその当時チェーン店が多数できて、毎日食べるようになった。その時、ある年配の先生が講義で次のような話をしました。「こんな食生活をしていると太りすぎて心筋梗塞（こうそく）でバタバタ倒れる」という指摘でした。今では信じられないかもしれませんが、当時の米国には肥満の人はあまりいませんでした。ところが七〇年代に再び渡米して驚きました。肥満の人が増えて、ジョギングが大流行。先生が言っていたことは本当だったのです。

たった十数年ですっかり変わっていました。

それと同様のことが現在の日本で起きています。まだ米国人ほど太っていないから大丈夫、などと安心してはいられません。大きな原因は脂肪のとりすぎと食物繊維の不足です。食物繊維というとゴボウやセロリを連想されると思いますが、実は果物にも豊富に含まれています。カキやキウイの食物繊維の含有量はセロリよりも多く、果物は健康の上で非常に大事なのです。ところが日本では、果物を食べる量がどんどん減っているのです。

肝機能障害も増加

また日本人特有の問題もあります。日本人の伝統的な食生活は、消化しにくい米や野菜が中心でした。そのため日本人は腸が長い。その日本人が急に動物性食品を多く食べるようになったらどうなるでしょう。肉などは早く消化されるのですが、日本人は腸が長いために排出するまでに時間がかかります。その間に食べ物の残りかすから毒素が出て、さまざまな病気を引き起こしやすくなるのです。私が米国留学中に、日本人の専門医が「米国での糖尿病患者は日系人ばかりだ」と驚いていました。日本人は、遺伝的に生活習慣病になりやすいことを知ってください。

日本の子供たちの現状はさらに深刻です。高松市では二〇〇二年から、四十一の小学校で四年生を対象に血液検査を行っています。そのデータによると、コレステロールが基準値より高い高脂血症の児童が全体の二〇％。肝機能障害の指標であるGOT・GPTの異常が七％もあったのです。肝臓が悪いと疲れて勉強に集中できないですし、感情が不安定になるという先生もいます。それから肥満が一三％、他の異常や生活習慣病の児童が何と二九％にも上りました。

高松市の児童だけが特別な食生活をしているわけではありません。いま手を打たないと取り返しがつかなくなると思い、私自身も政府に働きかけているのですが、まだまだ現状認識が甘いですね。

天然のサプリメント

生活習慣病とは、ようするに血管の病気です。血管の老化を防ぐには、各種ビタミンやカロテノイド、ポリフェノール、ミネラル、食物繊維などをしっかり摂取すること、つまりそれが豊富に含まれている果物を食べることが最適なのです。最近は、果物にはがんの予防効果もあることが国際的に認められています。

先ほど「子供が危ない」と脅かしましたが、ご安心ください。お母さん方がその気になれば、すぐに良くなります。大人よりも子供は体質の改善が早い。実際に高松市では食事と運動の指導をしたところ、わずか三カ月で六〇％の児童に改善が見られました。加えて、三万人の小・中学生の肥満度が低下し始めました。

おやつや夜食には、脂肪分が多いフライドポテトやインスタントラーメンではなく、果物を出してあげましょう。もちろん果物は朝食にもいいです。日本では、果物はデザートと思い込んで食後に食べるのが一般的ですが、本当は食前がいいのです。

また注意を要するのが、最近はやりのサプリメントです。体に良い成分でも、特定のものを過剰摂取すると害になることもあります。それに対し果物は、何百という有効成分がバランスよく含まれた、いわば天然の優れたサプリメントと表現して良いでしょう。この天の恵みを毎日の食生活にじょうずに取り入れてください。

第2部 パネルディスカッション

右から北川、杉浦、田中、西沢の各氏

〈パネリスト〉
香川短期大学名誉学長　**北川博敏氏**
農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所健康機能性研究チーム 主任研究員　**杉浦　実氏**
スポーツキャスター　**田中雅美氏**
〈コーディネーター〉
日経ヘルス編集長　**西沢邦浩氏**

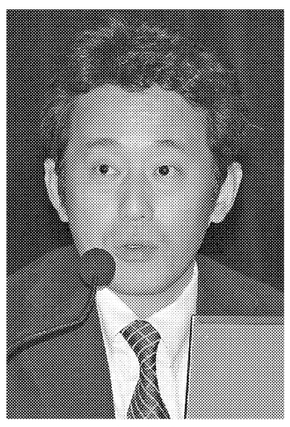
身近な食べ物として食卓に がん予防の効果も明らかに

西沢　世界の二大健康食というのは、伝統的な和食と伝統的な地中海食だといわれています。イタリアやギリシャなどの伝統食が残っている地域では、果物の摂取量が非常に多い。一方で日本は少ない。これはどうしてでしょうか。

食べる習慣づくりを

北川　ヨーロッパの土壌はカルシウムやマグネシウムが多すぎて、自然水をそのまま飲むことができない。そのため水の代わりに果物を食べていたというのが一つの理由です。あと地中海気候では夏に雨が少ないため、昔は野菜の栽培がほとんどできなかった。南米からトマトやジャガイモが伝えられる以前は、ビタミンC不足による壊血病が多くて大変だったのです。それを補う上で、果物を食べることが有効だったわけです。

一方、日本では果物は嗜好（しこう）品という位置付けでした。それでも野菜がたくさんあったから良かったのですが、最近は野菜の摂取量も減ってきていますから非常に問題です。



杉浦氏

田中氏

西沢　田中さんは水泳で世界各地を転戦されましたが、海外の食生活で果物の位置付けはどうでしたか。

田中　ホームステイをしていた家庭や遠征先のホテルでは、いつも何種類もの果物がテーブルに置かれていました。リュックサックにバナナやリンゴを入れて、自転車をこぎながら食べている人もよく見かけましたね。私もスポーツ選手として果物を多く食べるよう意識していましたが、果物の身近さが日本とは全く違うと実感しました。

杉浦　日本の学校給食では、病原性大腸菌O―157の事件があってから、生の果物を出すことが少なくなったようです。娘が通っている静岡の学校では以前よりは果物を出すようになったようですが、それでも生のミカンはあまり出ないようです。産地なのに。北川先生が基調講演で指摘されたように、生活習慣病を予防するためにも、子供のころから家庭や学校で果物を食べる習慣を身に付けることが大切だと思います。

美容やダイエットにも

田中　引退してからは、やはり美容やダイエットが気になるようになりました。果物を食べると太るという人もいますが、実際はどうですか。

杉浦　果物は甘いため、そういう誤解をされている人は多いです。でも世界保健機関（WHO）をはじめさまざまな機関が、肥満や糖尿病など生活習慣病の発症に糖質が直接的な原因になるという明確な根拠は無いと明言しています。カロリーに関しても、Mサイズのミカン一個は三十六キロカロリーです。ケーキ一個はだいたい三百から五百キロカロリーほどありますから、果物がいかに低カロリーであるかが分かるでしょう。しかもミカンを二個食べれば、一日に必要なビタミンCの七〇％が補給できます。

西沢氏（コーディネーター）

田中　ダイエットにもなって美容にも良いというのは、女性にとってうれしい話ですね。

杉浦　ビタミンCは体内でのコラーゲン合成やシミなどの防止に重要な栄養素です。最近ではアンチエイジングに有効であることもわかってきました。ビタミンCが多い果物は美容に不可欠な食品でしょう。また体が疲れているときは、ビタミンCやB群、糖質などが不足しているのですが、それらをすべて補える食品が果物です。

西沢　杉浦さんは、果物や野菜に含まれるカロテノイドという色素成分の研究をされていますが、その効果はどうでしょう。

杉浦　カロテノイドの中でもミカンに特に多く含まれるβ―クリプトキサンチンには、がんの予防効果があることがさまざまな研究から明らかになっています。また糖尿病やリウマチ、肝機能障害や動脈硬化との関連も明らかになってきました。最近では、骨粗しょう症予防の可能性も認められています。ミカンやβ―クリプトキサンチンの新たな機能性を、日本から世界に発信していけるのではないかと考えています。

西沢　食育基本法ができ、農林水産省と厚生労働省が「食事バランスガイド」を発表しましたが、具体的には毎日どのくらいの果物を食べると良いのでしょうか。

杉浦　一日二百グラムを目安にしてください。ミカン、キウイだと二個。リンゴ、ナシだと一個。ブドウは一房くらいです。

できるだけ生で食べる

田中　ドライフルーツやジュースでも良いのですか。

北川　ドライフルーツは優れた食品です。ビタミンCはほとんど分解されてなくなっていますが、カロテノイドは濃縮されて多いし、何より食物繊維が豊富です。以前、私の研究室に滞在したケニアの講師が便秘で困っていたときに、干し柿を教えてあげたら、治ったといって喜んでいました。一方でジュースは、海外で生産した濃縮果汁に水を加えて還元した商品もあります。その場合、一〇〇％果汁でも栄養分が少なくなっているうえ、食物繊維がゼロです。家庭や果物屋さんで搾った生ジュースなどが良いでしょう。

杉浦　基本的にはできるだけ生の果物を食べて、加工品は補完的に楽しみながら食生活に取り入れていけば良いと思います。

田中　ブドウなどを生で食べるとき、皮の表面についている白い粉のようなものが気になることがあります。

北川　あれは果粉といって、実を乾燥から守るために果物自身が出す蝋（ろう）物質です。リンゴもふいたらピカピカになりますが、それも同じです。それらを農薬と勘違いされることもありますが、天然のものですから安心して食べてください。また農薬についても、十分に安全性がテストされた上で使用量なども規制されていますから、健康への心配はありません。

田中　果物は健康に良いとは思っていましたが、今日のお話を聞いて驚くことばかりでした。日本の果物は海外に比べると値段が多少高いようですが、味は日本のものの方が風味豊かでおいしいと思います。これからも、季節ごとにおいしい果物を楽しんで食べたいと思います。

西沢　ぜひ健康を考えて、果物をじょうずに食生活に取り入れていただければと思います。本日はありがとうございました。

広告

企画・制作
日本経済新聞社広告局