

いきいき食品学⑥

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

食卓に果物を



■低迷する果物消費

果物の摂取量が低迷しています。平成25年度の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の平均は116.5g。目標とされる1日200gに遠く及びません。20代〜40代にかけては、70gを下回るという惨状です。実際、筆者が食事記録の聞き取りをしても、殆ど果物を摂れていないという人を、多く見受けられます。

高いクオリティをもち、世界のセレクトからも注目される日本の果物ですが、お膝元の消費量がギリ貧乏では、何とも寂しいものです。

れ、不足しないことが推奨されています(第2次健康日本21)。

果物には、ビタミンA・C・Eが多いもの、カロテノイド類、ポリフェノール類等を多く含むものがあり、その抗酸化作用などの機能が、生活習慣病予防に、ひと役買っていると考えられています。また、食物繊維を含み、コレステロールの吸収抑制、便通の改善などが期待されます。

■果物とカロリー

果物はカロリーが高いからと敬遠する人がいますが、実際はどうでしょうか。

【表1 参考例】
果物200gの目安量

桃(大)	1個
びわ(中)	6個
はっさく(大)	1個
みかん(中)	2個
キウイ	2個
メロン(中)	1/2個
梨(大)	1/2個
りんご(大)	1/2個

※果物の量は目安です。大きさによって異なる場合があります。

■果物と生活習慣病

果物の摂取が、心臓病などの循環器系疾患、食道がん、胃がん、肺がんなどに予防的に働くことが報告さ

では、果物のライバルともいえるスイーツと比較してみましょう。コンビニでよく見かけるスイーツにロールケーキがあります。厚さは2cmほど、軽い口当たりで、ボリューム感のある作りではありませんが、カロリーは230kcal程度あります。このカロリーを果物で摂ると、桃で約3個、梨で約2個、みかんで約5個※。実際の果物なら、その3分の1量でも、十分に食べ応えがあり、かつ、スイーツではあまり期待できないビタミンなどの栄養素を補うことができるはず。

■スイーツと置き換える

総理府の家計調査(平成26年度)によると、世帯あたりの菓子類の出費額は果物の約倍とのこと。和食の世界では、「水菓子」とも言われ、その嗜好性が高く評価されている果物。「価格が高い」との理由を上げて購買を渋る世帯もありますが、その一部を果物に置き換えれば、摂取量は自ずと増えるのではないだろうか。

日本糖尿病学会においても、優秀なビタミン、ミネラルの供給源として、1日80kcal程度の果物の摂取(果物150〜200gに相当。バナナ等は100g※)を推奨しています。



■果糖について

果物に含まれる主な糖質に「果糖」があります。果糖の甘味は砂糖の約1.2〜1.7倍あるとされ、スッキリとした甘味が特徴です。カロリーは砂糖とかわりませんが、甘さのわりにカロリーが低いのも納得できます。ブドウ糖などに比べて食後血糖値を上げにくいという性質がある一方、過食は中性脂肪やVLDLコレステロールを増やす懸念が指摘されています※。

果物は積極的に食べたい食品ではありますが、食べる量を調整し、過食は避けるようにしましょう。

■そのまま美味しいから

フルーツの魅力は、何と云っても、そのままが美味しいということ。加熱調理などによる栄養価の損失が殆どありません。また、調味をしなくて食べられるのも大きな魅力。

野菜や魚なども、高血圧予防に不可欠とされるカリウムを含みますが、味付けに塩分を足す場合が殆ど。果物がカリウムの優秀な供給源といわれるゆえんです。



■国産フルーツを食卓に

桃、イチジク、スイカ、メロン、ブドウ、梨、みかん、柿、りんごなど。夏から秋にかけての日本はフルーツパラダイスといっても過言ではありません。バナナやキウイを選ぶ人も多いですが、バラエティに富んだ日本の果物をもっと食卓に登場させたいものです。

見て美しく、美味しい果物を手にし、口にしたら時の高揚感、他に替えがたいものがあります。嗜好性と栄養価、機能性成分を併せ持つ果物は、私たちの心と身体に瑞々しい潤いを与えてくれるでしょう。

※果糖の特性や生体内での代謝については諸説あり、様々な研究が進められています。