



<報道関係からのお問い合わせ先>

ゼスプリ P R 事務局代行 / (株)エムスリー・カンパニー

〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南 1-2-9 小林ビル 4 階

TEL:03-5768-5807 FAX:03-3712-1460

メール : zespri@m3com.jp

2017 年 8 月

Zespri 健康情報ニュースレター

生活習慣病予防の常識が変わる！？

日本初、果物摂取の健康効果が治療ガイドラインに掲載

～「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017」～

果物を適量摂取している人では動脈硬化性疾患や高血圧、2 型糖尿病の発症リスクが低いという研究論文がここ数年相次いで発表され、「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版」（以下、ガイドライン）でも柑橘類やキウイフルーツ、ベリー類などの糖質含有量の低い果物の摂取を推奨する文言が追加されるなど、果物摂取の健康効果が見直されつつあります。

キウイフルーツほか、糖質含有量が少ない果物摂取が 心血管疾患や脳血管疾患のリスクを低減※

今回のガイドラインの改定や果物摂取と疾患リスクとの関係を検証した研究論文について、予防医学の専門家である小久保喜弘先生（国立循環器病研究センター 予防健診部）、栄養学の専門家である林芙美先生（女子栄養大学 栄養学部）に話を伺いました。

※、『動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017』「果物の摂取は冠動脈疾患および脳卒中リスクを低減させる可能性があり、糖質含有量の少ない果物（グレープフルーツかスウィーティー、キウイフルーツ、ベリー類）を適度に摂取することが勧められる。」より

動脈硬化性疾患予防ガイドラインが 5 年ぶりに改定 医学的な果物摂取の効果を明記

2017 年 6 月に、「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版」が公表されました。ガイドラインとは、心筋梗塞や脳卒中といった動脈硬化性疾患の発症を予防する目的で、エビデンスにもとづく治療指針をとりまとめたものです。

ガイドラインは 5 年に 1 度改定され、今回、**新たに動脈硬化性疾患の予防に果物摂取を推奨することが明記されました。**これまでのガイドラインでも「野菜・果物の摂取」を推奨する文言はありました。しかし、今回のように、高血圧や糖尿病などの他の診療ガイドラインも含めて、**果物と野菜それぞれに疾患予防効果があることが明記されたのは初めてのこと。**

今回のガイドライン改定について、小久保喜弘先生は「果物摂取が動脈硬化性疾患の予防につながることを示唆するエビデンスがいくつも報告されており、それが評価された結果」とお話しています。また栄養指導の観点から、林芙美先生は「果物に対する誤解があるなかで、果物摂取が体に良い影響を与えることがガイドラインに明記された意義は大きい」、「生活習慣病の発症リスクが高い人に対して行われる特定保健指導においても、果物摂取を推奨する根拠になる」とお話しています。

日本で唯一の都市部住民対象研究「吹田研究」（国立循環器病センター実施）でも果物摂取量が多いほど血圧リスクが低いことが実証

国立循環器病研究センター・小久保先生は、果物の摂取頻度や摂取する理由について調査するため、自身が主導する研究である吹田研究の参加者を対象にアンケートを実施しました。吹田研究は日本を代表する大規模研究の1つであり、他の研究とは異なり、都市部住民を対象に性別・年齢層ごとに無作為に対象者を抽出した、都市部住民の実情を反映する日本で唯一の研究です。

この研究から果物摂取と血圧高値（ $\geq 130/85\text{mmHg}$ または降圧剤服薬）との関係を解析したところ、リンゴとキウイフルーツで摂取量が多いと血圧高値リスクが低くなる関係が認められた。ただし小久保先生は、「横断研究のため、この結果が因果関係を反映したものなのかは分からない。今後、追跡研究によるさらなる検討が必要」とお話しています。

果糖の誤解、加工食品の果糖と果物の果糖を区別して考える ガイドライン改定で果物摂取が特定保健指導の根拠に

女子栄養大学・林芙美先生は、栄養指導の観点から「果物に対する誤解があるなかで、果物摂取が体に良い影響を与えることが前述したガイドラインに明記された意義は大きい」、「生活習慣病の発症リスクが高い人に対して行われる特定保健指導においても、果物摂取を推奨する根拠になる」とお話しています。

さらに、林先生は「果物に含まれる果糖に対する誤解も大きい」と指摘し、ガイドラインで果物と果糖を含む加工食品とが別々に扱われている点を評価。果糖や異性化糖（果糖を含む液糖）は清涼飲料水や氷菓などに甘味料として使われているが、そうした果糖を含む加工食品の大量摂取は動脈硬化性疾患の発症リスクを高める可能性があるとして、ガイドラインでは摂取量を減らすことが望ましいとしている。同じ果糖を含む食品でも、果物と加工食品の果糖含有量は大きく異なる。そのため、分けて考える必要がある」とお話しています。

また、「食事にキウイフルーツを追加した場合の血中脂質への影響を調べた介入研究でも、キウイフルーツを追加したことによる悪い影響は認められなかった。果物は肥満の原因になるという誤解が存在するが、それを裏付けるエビデンスはありません。

林先生は、「果物が病気の原因になるのではないかと嫌厭する人がいるが、食事全体の量やほかの食品の摂取にも目を向けてほしい。肥満者であっても、普段の食事に適度な量の果物を追加することは決して悪いことではない」と強調しています。

国内外の様々な研究で果物の効果に再注目！

ガイドラインに引用された論文のほかに、論文が 2015 年以降に相次いで発表され、果物摂取が疾患予防につながる可能性が示唆されています。

日本の研究を含む 47 の研究を対象とした解析では、果物摂取量が多い人では心血管疾患の相対リスクが 16%低いという結果が報告されています¹⁾。また、冠動脈疾患、脳卒中それぞれの発症リスクと果物摂取との関係を見た解析では、果物摂取量が 1 日 200g 増えた場合では、冠動脈疾患の相対リスクが 10%、脳卒中の相対リスクが 18%低いと報告されています²⁾。

さらに、果物摂取は動脈硬化性疾患のリスク因子である高血圧や 2 型糖尿病の罹病リスク低下とも関連性が認められています。アメリカの 3 つの大規模な調査研究では、果物をたくさん食べる人（1 日 4 つ以上）では、果物をあまり食べない人（週に 4 つ以下）に比べて高血圧の相対リスクが 8%低いと報告されています³⁾。甘い果物は 2 型糖尿病の発症につながると誤解されがちであるが、アジアの研究を含む 10 のコホート研究を対象としたメタ解析によると、**日常的に果物を摂取しない人と比べ、果物を 1 日 2 つ食べる人では 2 型糖尿病の罹病リスクが最も低く、相対リスクが 12%低い**ことがわかっています。⁴

手の届く場所に置いて果物の習慣化

バナナやりんご、柑橘類など身近で入手しやすい果物にはさまざまな種類があるが、中でもキウイフルーツは栄養価が高い。「それぞれの果物に良いところがあるが、キウイフルーツは代表的な果物と比べるとビタミン C や食物繊維の含有量が高く、カリウムも豊富。また、保存性が良く、一度で食べ切れるサイズなので単身者や高齢者でもとり入れやすい」と林先生は話しています。

果物摂取が生活習慣病の発症リスクの低下につながることを示すエビデンスが集積し、ガイドラインにも盛り込まれるなど、健康価値が見直されつつある果物。果物を活用して健康的なライフスタイルを送る第一歩として、小久保先生、林先生は「手の届くところに果物があるという環境を整えることが大切」と口を揃えています。「日本でも一昔前まではこたつの真ん中にみかんを置いておくなど、果物が身近にあった。欧米のようにデスクの真ん中に花ではなく果物を置いて、手軽に食べられるようにしては」と小久保先生は提案しています。健康的な毎日のために、果物摂取を習慣化してみたいか？

[参考文献]

1. Zhan J, et al.: Fruit and vegetable consumption and risk of cardiovascular disease: A meta-analysis of prospective cohort studies, *Crit Rev Food Sci Nutr* 2017; 57: 1650-1663.
2. Aune D, et al.: Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, *Int J Epidemiol* 2017. doi: 10.1093/ije/dyw319. [Epub ahead of print]
3. Borgi L, et al.: Fruit and Vegetable Consumption and the Incidence of Hypertension in Three Prospective Cohort Studies, *Hypertension* 2016; 67: 288-293.
4. Wu Y, et al.: Fruit and vegetable consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies, *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2015; 25: 140-147.

【「ゼスプリ健康ニュースレター」に関するお問い合わせ】

株式会社エムスリー・カンパニー

〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南 1-2-9 小林ビル 4F

T E L : 03-5768-5807 / F A X : 03-3712-1460