

誤った認識が日本人の果物摂取不足の原因？？

糖質は制限から選択へ、果物で太るは非常識

大ヒット本「太らない食べ方」の著者がすすめる

「果物のズルイ食べ方」

日本人の果物の摂取量は、長年、国が定める摂取目標を大きく下回るなか、糖質制限の観点からさらに摂取を控える傾向がみられます。その一方、糖質は、制限から上手く付き合う方法に注目した、血糖値コントロールへの関心も徐々に高まっています。欧米などでは、糖質制限ダイエットの指標として用いられるGI値（グリセミック・インデックス）から、GL値（グリセミック負荷）を血糖値上昇指数に用いて、糖質制限から食後血糖値コントロールへと、指標がうつっています。

そこで、果物との正しい付き合い方を、臨床栄養学の第一人者で、管理栄養士の足立香代子先生に伺いました。

今回の研究内容は2018年10月の臨床栄養学会にて発表予定です。



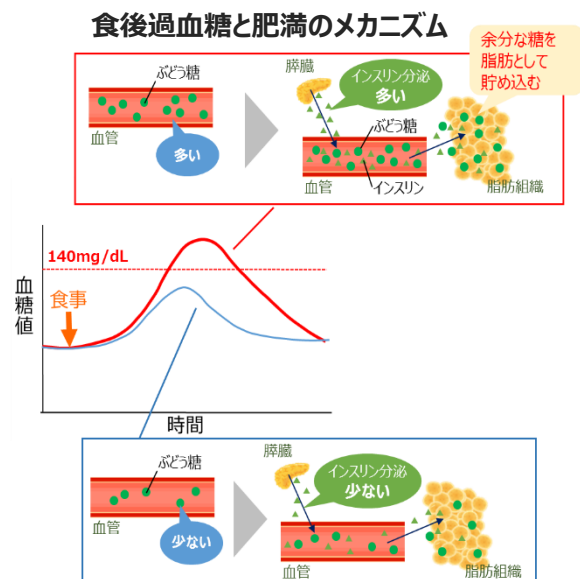
足立香代子(あだちかよこ)先生 プロフィール

一般社団法人臨床栄養実践協会 理事長、せんぼ東京高輪病院 名誉栄養管理室長、管理栄養士。1968年中京短期大学家政科食物栄養専攻卒。1985年より、せんぼ東京高輪病院(現・東京高輪病院)に勤務。長年の臨床経験に基づき、患者の個性、症状にあわせた栄養指導に取り組む。2014年より現職。日本臨床栄養学会理事。日本肥満治療学会理事。

肥満の原因は糖質摂取ではなく、食後血糖値の急上昇

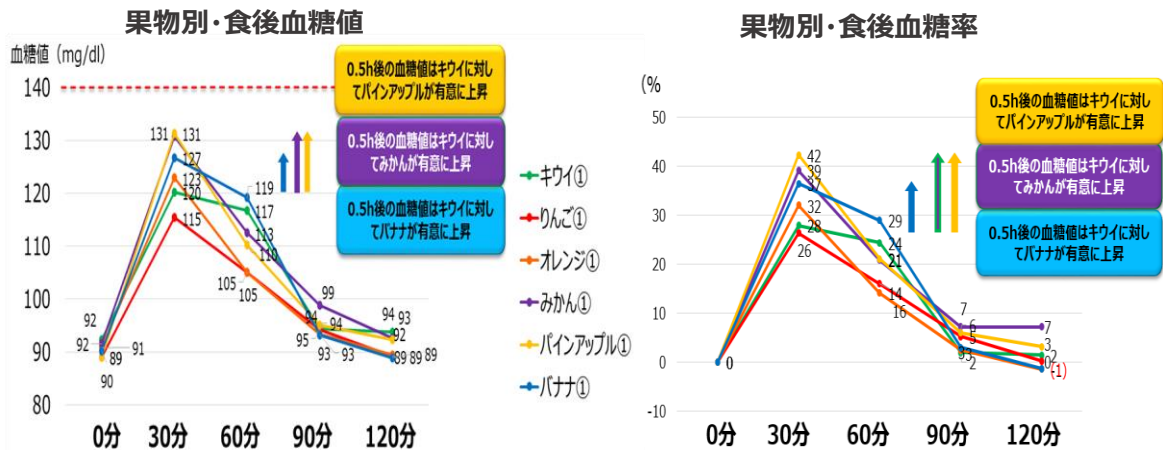
「食後に血糖値が上昇すると、血糖値を下げようとインスリンが大量に分泌されます。ただし、食事をすれば血糖値が上昇しますので、血糖値上昇が悪いわけではありません。

問題は、食後の血糖値が急上昇した「食後過血糖」です。『食後過血糖』の状態だと、インスリンが血液中に大量に分泌され、余分な糖を脂肪として貯め込む作用があります。つまり、食後血糖値をコントロールできないと肥満につながります」



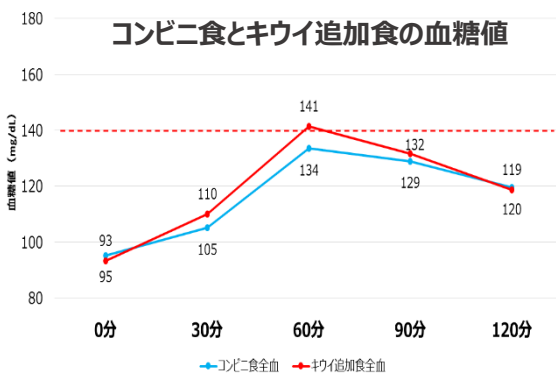
果物は食後過血糖にならない 特に、キウイフルーツとりんごは血糖値インパクトが低い

「以下は、キウイ 2 個分のカロリーに(ほぼ)相当する 6 種類の果物を食べたときの血糖値です。どの果物も 30 分後に最も高い食後血糖値を示しています。ただし、どの果物も食後過血糖となるような値にまでは上昇していません。そのなかでも、キウイフルーツとりんごは、特に、血糖値インパクトが低い果物という結果になっています」

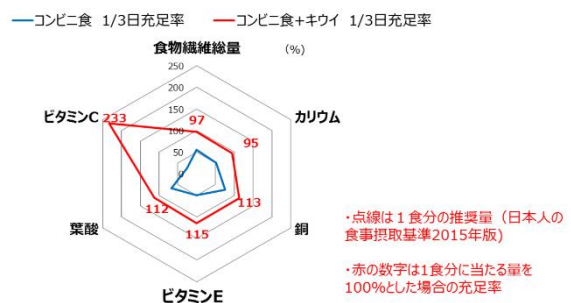


普段の食事に、プラス・キウイでも血糖値インパクトはない

「日常的な食事を想定した食事にキウイフルーツをプラスした場合、食後血糖値が最も上昇する 30 分後も 1 時間後も、キウイフルーツの影響による血糖値上昇はほとんどありませんでした。また、キウイフルーツをひとつ足すだけで、ビタミン C は 1 食分の 2 倍以上、ビタミン E、葉酸、銅は 1 食分以上、食物繊維、カリウムがほぼ 1 食分の必要量を満たすこともわかりました。キウイフルーツは、食後過血糖を起こさないほか、栄養面で優れていることがわかりました」

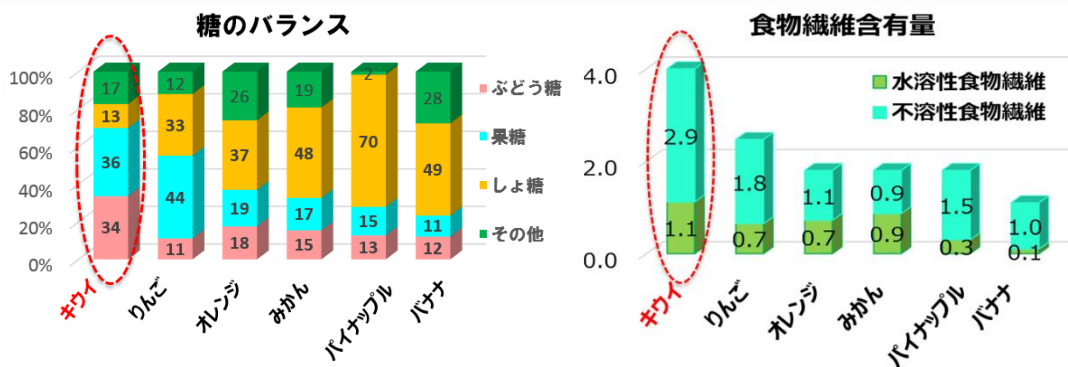


コンビニ食とキウイ追加食の栄養バランス



血糖値インパクトは、糖バランスと食物繊維量

「果物のぶどう糖、果糖、しよ糖と食物繊維含有量を比較すると、食後血糖値インパクトが小さいキウイフルーツは、他の果物と比較して、しよ糖が顕著に少なく、果糖とぶどう糖が同程度、食物繊維量は圧倒的に多く含まれています。同じく、食後血糖値インパクトが小さいりんごは、しよ糖がキウイフルーツよりは多いものの、果糖が最も多く、食物繊維量がキウイフルーツに次いで多く含まれています。一方、食後血糖値インパクトが大きかったパイナップルとバナナは、糖のバランスがしよ糖に偏り、食物繊維量はキウイフルーツの半分以下の含有量です。これらのことから、しよ糖が少なく、食物繊維量が多い果物は、血糖値インパクトが小さいといえます。血糖値のコントロールをする参考にすると良いでしょう」

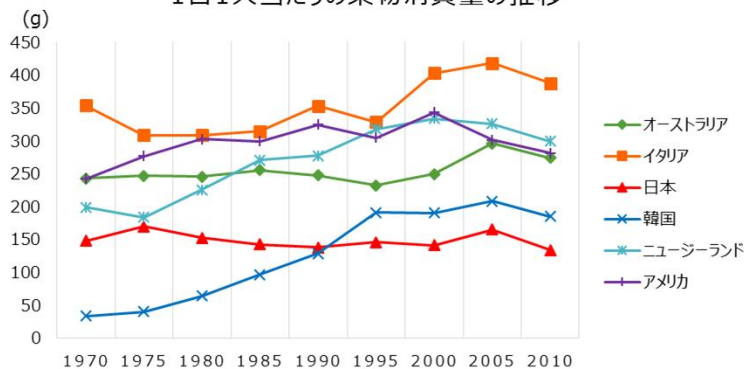


果物摂取・後進国日本

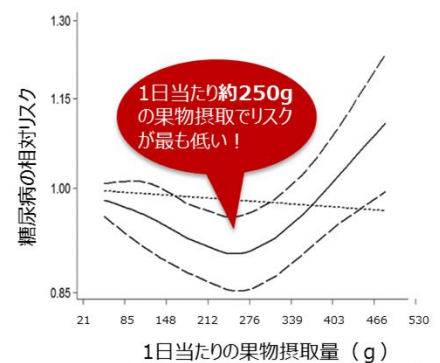
最新研究では「果物 1日 250g で糖尿病リスクが最も低い」

日本人の果物の摂取量は、40年以上に渡って目標値を下回っています。海外先進国では年々消費量が上昇している一方、日本はほとんど変わっていません。様々な理由があるなかのひとつに、果物に対する誤解が関係しているものと考えられます。日本国内では、果物が糖尿病に悪影響を与えるという医療関係者もいるなかで、権威ある医学誌では、1日あたり約250gの果物摂取で、糖尿病リスクが最も低いという研究発表もされています。このような点でも、海外と日本では、果物に対する認識に大きな違いが果物摂取量にも影響している可能性は否定できません。

1日1人当たりの果物消費量の推移



果物摂取量と糖尿病発症リスクとの関係



【本件に関するお問い合わせ】

ゼスプリ インターナショナル PR 事務局 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
 TEL:03-5768-5807 / FAX:03-3712-1460