

# 健康一口豆だより

2011年10月号

「天高く馬肥ゆる秋」の果物で夏ばてを取り除きましょう。

## 長寿で元気 秘密は果物

日本人の平均寿命は男性79.64歳、女性86.39歳です(2010年)。「人生100年」といえる時代が近づいてきています。一方で生活習慣病を原因とした介護などが問題となっており、「いくら寿命が延びても」と思っている人もいます。100歳以上の4688人を対象とした百寿寿調査(89~01年)から、百寿者は3食きちんと食べて、果物が好物ということが分かりました。果物は、男女ともに約6割が「ほとんど毎日」摂取しており、「ほとんど取らない」人は約3%と非常に少ないことが分かりました。「果物はカロリーが高いので肥満の原因」などと誤解されていたので、この結果は「意外」と受けとられました。実際は、果物のカロリーは野菜と同等か、それよりも低いのです。例えば、リンゴ100gは54kcalですが、きんぴらごぼう70gは100kcalです。

それ以外にもたくさんの誤解がありました。かつて糖尿病患者に対して果物は、「食べない方がよいが、食べるなら菓子に代えて少しだけ」と、今から見れば誤った栄養指導が行われていたこともありました。こうした果物に対するとらえ方が変わったのは、ヒトを対象にした医科学研究の進歩によります。

医科学の進歩は一定方向に一歩ずつ前進するだけでなく、見方が180度転換することがあります。こうした変革をコペルニクスの転向といいますが、果物と健康との関わりも同様の変革といわれています。果物に含まれている果糖など甘い糖類に対する有害説は100年以上続きましたが、86年に解けました。米国食品医薬品局(FDA)はショ糖、果糖、ブドウ糖と健康に関係する1000以上の論文を再評価した結果、一般にいわれている疾病(肥満、糖尿病、心臓病、高血圧など)について、食品から供給される糖類が直接的な原因との明確な証拠はない、と結論づけました。

その後の研究から、果物は生活習慣病の予防に必須の食材であることが解明されました。健康で寿命を全うするには果物を多く含む栄養バランスの良い食生活が大切であることが分かり、百寿者の果物好きの理由の一端が明らかとなりました。

(田中敬一さん

独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所専門員)

『日本経済新聞』 2011年10月より抜粋

(医) 創建会企画部