

果物を健康になる

まいにち食べて

5
敬一 敬一 敬一
田中 敬一 敬一
敬一 敬一 敬一

果物を食べることのメリットを医学・栄養学の観点から解説する書籍『果物をまいにち食べて健康になる』(発行日キクロス出版)から、一部を転載する。
(月一回掲載)

研究は、ヨーロッパ8国で行われている前向きコホート研究に参加している約35万人を対象として、2型糖尿病の発症と血液中のバイオマーカークロレノイド、ビタミンCとカロテノイドで構成する複合バイオマーカースコアに基づいて5つのグループに分割し、最もスコアが低いグループと比較して、2型糖尿病のリスク低減効果は、グループ2が23%、グループ3が34%、グループ4が41%、グループ5が50%でした。

その結果、血液中のビタミンC濃度が高いほど、2型糖尿病を発症するリスクが低くなること分かりました。総カロレノイドについても同様の逆相関が認められまし

3は同39.6%、グループ5は同50.8%でした。

以上の結果は、血液中のビタミンC、カロレノ

イドで構成された複合バイオマーカースコアと、ヨーロッパの様々な国における2型糖尿病の発症との間に逆相関があるこ

野菜に含まれる様々な栄養素の組み合わせによって2型糖尿病が予防できたと考えられました。

また、単一のビタミンCサプリメントの無作為化試験では、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCが2型糖尿病の発症リスクに有意な影響を与

応抑制などの複合的な効果で2型糖尿病のリスクが低下したためと考えられました。さらに、果物や野菜の摂取で腸内微生物叢が改善することも関係していると考えられています。

2型糖尿病予防に対する以上の結果から、果物

の食事ガイドラインで推奨する体重減少とインスリン抵抗性の改善のために、果物と野菜の摂取が推奨されています。

果物を推奨する理由の第1は、果物には微量栄養素、植物化学物質、食物繊維の含有量が豊富なためです。

果物があります。しかし、果物の摂取量とインスリン抵抗性やβ細胞機能障害との関係は、あまり知られていませんでした。オーストラリアのパース医療保健大学の研究者らは、数年間の追跡調査を行い、様々な果物の摂取量と耐糖能(ブドウ糖を摂取した時に血糖値を一定に保つ調節能力)、インスリン感受性及び糖尿病の発症率との関係を調べました。

第2は、果物に含まれている果糖は、砂糖やデンプンを摂取するより、より好ましいということ

最も少ないグループと比較し、人口統計学的要素を調整したところ、糖尿病発症率が36%も低いことが分かりました。

著者プロフィール

田中敬一 1949年生まれ、農研機構フェロー、元農水省樹試験場。1994年生、弘前大学大学院修了、農学博士。

果物、野菜で毎日500グラを栄養素の組合せで糖尿病予防

とを示しています。これらが単一成分であり、果物や野菜に含まれる様々な成分の複合効果を無視したためと考えられました。

今回の結果は、単一の栄養素ではなく、果物と

と野菜を毎日500g以上摂取することが大切なことが分かりました。つまり、「くだもの毎日200g」の強力な証拠です。

果物と野菜の摂取が有効な理由は、肥満の抑制、ブドウ糖-インスリンの恒常性維持、炎症反

第3に果物は、食後血糖値の上昇を表すグリセミック指数が低いことで、指数が高い食品は、2型糖尿病のリスクを高め

果物の糖尿病予防のメカニズム-果物が糖尿病予防に効果的なわけ

平均年齢54歳の男女を対象に調査が行われました。果物の摂取量の中央値は1日当たり162gでした。最も摂取が多い品目はリンゴ(全体の23%)、バナナ(20%)、オ

また、グリセミック指数の低い食品を果物などの指数の低い食品に置き換えると糖尿病予防に効

樹種由協会事務理事。1940年生、東京大学卒、農学博士。

5年後、生果実の摂取量が最も多いグループを

問い合わせは同社03-3868-3275。