



果物の誤解を解く②

フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.22

「果物は血糖値を上げる」「果物は中性脂肪を増やす」
そんな果物に対する誤った認識を覆す
数値データや実験結果を見ながら、
果物に対する誤解を解いていきます。

(2) 「血糖値が上がる」という誤解

食事をした際の血糖値の上昇程度を表す「グリセミック・インデックス (GI)」という指標があります。これは炭水化物を含む食品の血糖上昇作用を数値化したもので通称「GI (ジー・アイ) 値」と言われています。これは50gのブドウ糖を摂取後、2時間の血糖値上昇曲線に囲まれた面積を基準に、同量の炭水化物を含む食品を食べた後の血糖値上昇の割合をパーセントで表した数値です。

GI値の高い食品:コーンフレーク、フランスパンなど精製度の高い穀物を使った食品

GI値の低い食品:果物、野菜全般

上記の食品を50g摂取し2時間後の血糖値の増加分を比較して
ブドウ糖を100とすると

フランスパン:95 精白パン:70 リンゴ:38 桃:42 バナナ:52 ぶどう:46

となります。

デンプンを含む食品は口腔内での唾液アミラーゼの作用と胃液や膵臓から出るすい液アミラーゼ等の酵素によって素早くブドウ糖に分解され、消化管で吸収後に血液へと移行し血糖値を上げます。ブドウ糖は分解の段階ですでに最終物質のためすばやく吸収され血糖値を急激に上げることからGI値が高くなります。一方、果物のGI値が低い理由は、豊富に含まれる水溶性食物繊維などが胃や小腸内で粘度の高い状態になって糖質を取り込み、胃での滞留時間を長くして消化管での消化や吸収の速度を遅くするためと考えられています。また果物に含まれる「果糖」のGI値も19と低く血糖値が上がりにくい糖質といえます。果糖は肝臓でブドウ糖に変換されて血液中に移行しますが、ほとんどはそのまま肝臓でエネルギーとして消費されたり、グリコーゲンとして貯蔵されたりするため血液中に流れる量はごくわずかとなります。これが果糖のGI値が低い理由です。



(3) 「中性脂肪が増える」という誤解

血液中の中性脂肪含量 (血液1dl当たりの量) が150mg/dlを超えると高脂血症 (脂質異常症) と診断され、高脂血症になると動脈硬化、心臓病、脳卒中などの生活習慣病発症リスクが高まります。これまで果物に含まれる果糖などの糖類が高脂血症の原因と見られていましたが、ここで興味深い実験結果があります。リンゴを1日420g (1.5~2個)、3週間毎日摂取し血液中の中性脂肪を測定したところ、元々中性脂肪が多かった人は減少し、正常値より少なかった人は増加するという結果が見られました。つまり、リンゴを摂取することで中性脂肪量が正常値に近づくことが判明したのです。この結果は果物に含まれる果糖が中性脂肪を増やすとする従来の説が誤りであることを示しています。

いくら体に良いといっても食べ過ぎでは健康に害を及ぼします。果物に対する誤解を解いた上で適度に果物を摂取して健康な体作り役立てて頂ければと思います。