



フルーツショップ青木  
よもやま通信

Vol.23

# 果物と生活習慣病に関する研究 世界を変えた3つの報告

(果物の新常識より)



生活習慣病とは細菌やウイルスなどが原因で起こる病気以外の、生活習慣に起因するガンや心臓病（心疾患）、脳卒中（脳血管疾患）、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症（脂質異常症）などをいいます。そして生活習慣病は他の病気の引き金にもなります。

かつて果物は生活習慣病の原因として見られていましたが米国で発表された「3つの報告」により、そのイメージは払しょくされました。

## <1つ目の報告>

1982年当時、米国ではガンの罹患率や死亡率が増加していたため、ガン発症の要因についての疫学調査が行われました。その結果、がんの発症を予防するためには「喫煙をやめる」「食事の内容を改善し果物と野菜を多く摂取する」ということが必要であることがわかり、これが果物に対する考え方を变える第一歩となったのです。

## <2つ目の報告>

その当時、果物に含まれる低分子の糖類（果糖、ブドウ糖、ショ糖など）は生活習慣病を誘発するのではないかと懸念があったことから、米国食品医薬品局は低分子の糖類と生活習慣病に関する論文を世界中から1000以上も集め、両者の関係を調査しました。その結果1986年、米国食品医薬品局は果物に含まれている低分子の糖類は心臓病、脳卒中、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病の直接の原因ではないと報告しました。

## <3つ目の報告>

そして3つ目の報告は、野菜と果物を多く摂取することにより高血圧を予防する「DASH食事摂取法」の試験結果です。1997年にDASH食事摂取法を開発した米国国立心臓肺血液研究所は、この食事法の効果を調べるため大規模なヒト介入試験（臨床試験）を行いました。その結果、この食事法に従うと食事の質を落とさなくとも血圧が下がり、生活習慣病の予防も可能であることが明らかとなったのです。大規模なヒト介入試験を基に得られた結果であったことから、この報告は広く受け入れられることとなりました。

この3つの報告により「果物に含まれる低分子の糖類が生活習慣病を誘発する」とする定説に根拠がないことが明らかになったと同時に果物、穀類、牛乳（乳糖を4～5%含む）などから供給される低分子の糖類は、生命を維持し、人が健康的に活動するためのエネルギー供給源として最も重要な栄養素であると結論づけられたのです。

今回は「DASH食事摂取法」についてお話ししたいと思います。