



フルーツショップ青木  
よもやま通信

Vol.21

## 果物の誤解を解く①

「果物は太る」「果物は血糖値を上げる」  
これらはとんでもない誤解です。  
そんな果物に対する誤った認識について  
今回は考えていきます。

平成22年の厚生労働省の調査によると、日本人の「生命寿命」と健康でいられる「健康寿命」の差は男性9年、女性13年とあります。また、平成26年の日本人の死因の大半は悪性新生物（ガン）、心臓病（心疾患）、脳卒中（脳血管疾患）などの生活習慣病です。これらの病気を避け、健康な状態で長生きするには「バランスの取れた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」「清潔な生活環境」などが重要とされています。これまでのよもやま通信でいかに果物が健康に良いかをご紹介してきましたが、生活習慣病予防に役立つ栄養素を豊富に含む果物を積極的に摂っていくことが、健康的に長生きするための重要なポイントの一つだと言えるのではないのでしょうか。にもかかわらず日本人の果物摂取量は世界でも最低クラスなのです。1位のオランダは1人1日当たりの摂取量が444g。アジアでは中国が223g、韓国が184gとなっている中、日本はなんと140g。四季折々のおいしい果物に溢れた国でありながら摂取量が少ないのはなぜなのでしょう？ 日本では古くから果物を「水菓子」と呼び、デザートとして楽しんできました。そのため日本において果物は欧米のように食事代わりもしくは食事の一部ではなく、少量を楽しむ“し好品”として捉えられているのです。これには日本人の果物に対する多くの誤解もあるようです。

果物は「太る」「血糖値が上がる」「中性脂肪が増える」という先入観を持っていませんか？

### (1) 「太る」という誤解

甘い果物 = 高カロリーと思っていませんか？ そこでリンゴとゴボウ、ワサビの100g当たりのカロリーを比較してみると、リンゴ = 57kcal、ゴボウ = 65kcal、ワサビはなんと88kcalです。あれだけ甘いリンゴのカロリーは全く甘くないゴボウやワサビより低いのです。つまり甘さとカロリーには直接関係はないのです。ただし、同じ甘いものでも脂肪分が含まれる菓子類はカロリーが高くなります。例えば同じ100gでも果物が40~86kcalなのに対し、ショートケーキは327kcal。これはみかん約7個、リンゴ約6個分に相当するカロリーです。むくみを解消するカリウムや脂肪分を体外に排出する食物繊維を豊富に含む果物は、太るところか適正な量をタイミング良く摂取すれば肥満防止に役立つ作用もあるのです。

次回も果物に関する誤った認識について  
データや実験結果を元に考えていきたい  
と思います。

恭子

【次回に続く】

