



果物と生活習慣病に関する研究

DASH食事摂取法とは

(果物の新常識より)



DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 食事摂取法は、1997年に米国保健社会福祉省、米国国立衛生研究所、そして米国国立心臓肺血液研究所の共同研究により高血圧予防のために開発されました。この食事法では、飽和脂肪酸やコレステロールを含む食品のほか総脂肪や赤身の肉、菓子、加糖飲料などの摂取量を減らし、果物、野菜、低脂肪の乳製品、全粒穀類（糠となる部分を除去していない穀類 例：玄米）、魚、鶏肉、ナッツの摂取量を増やします。

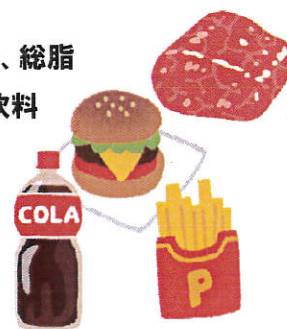
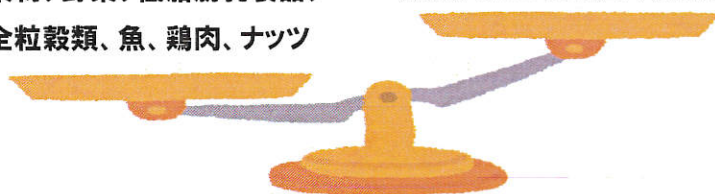


<摂取量を増やす>

果物、野菜、低脂肪乳製品、
全粒穀類、魚、鶏肉、ナッツ

<摂取量を減らす>

飽和脂肪酸、コレステロール、総脂肪、
赤身の肉、菓子、加糖飲料



DASH食事摂取法が従来の食事法と大きく異なる点は、果物を1人1日当たり320~400キロカロリー（リンゴ2.5~3.2個、みかん7.6~9.5個）摂取する、という点です。これはすなわち果物を多く摂取することが生活習慣病の予防につながる、ということの証明でもあります。

■ DASH食事摂取法と中性脂肪

米国の研究機関で行われた実験です。果物を1日約230kcal以上摂取している人たちを2つのグループに分け、一つのグループは今まで通りの食事、もう一つのグループはDASH食（1日に果物500kcal分摂取）を6カ月間続けてもらい、血液中の中性脂肪を測定しました。今まで通りの食事を続けたグループに変化は見られませんでした。DASH食のグループは6カ月前と比較すると中性脂肪が男性で18mg/dL、女性で14mg/dL減少していました。この結果から、6カ月という長期にわたり果物を大量に摂取しても中性脂肪は増えることはなく、むしろ減少することがわかったのです。

また、DASH食では食塩（ナトリウム）の摂取量を減らしカリウムの摂取量を増やしますが、果物はナトリウムをほとんど含まずカリウムを豊富に含んでいることから、DASH食事摂取法に最も適した食材といえるのです。