



果物が生活習慣病リスクを 下げる理由①



果物には

- ①ビタミン類の栄養素 ②高血圧を誘発するナトリウムの排泄を促進するカリウム
- ③コレステロール、脂質および老廃物の排泄を促進する食物繊維
- ④ポリフェノールやカロテノイドなどのファイトケミカル

などが多く含まれることから、生活習慣病の予防に有効であるといわれています。

そのメカニズムを疾病ごとに詳しく説明していきます。

<1> 高血圧

高血圧は万病の元といわれており、はっきりとした症状が出にくいことから「サイレントキラー（静かな殺し屋）」ともよばれています。高血圧を誘発するのはナトリウム（塩分）の過剰摂取で、これを防ぐには体内の余分なナトリウムを排出し血圧を低下させる効果があるカリウムを摂取するのが有効です。厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」（2010年版）の中で生活習慣病予防の観点から望ましいカリウム摂取量を男女とも1日あたり3500mgとしています。日本人の平均摂取量はこれよりかなり少ないといえます。また「高血圧治療ガイドライン」（発行：日本高血圧学会）では次の6項目が高血圧の予防と改善に有効であるとしています。（重篤な腎臓障害などの患者さんを除きます）

- ①食塩摂取量は1日6g未満 ②果物・野菜を積極的に摂取するとともにコレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- ③適正体重の維持に努める。BMI値(体重kg÷{身長m×身長m})で26を超えない ④有酸素運動を毎日30分以上定期的に行う
- ⑤アルコール摂取量を制限する(男性なら1日あたり20～30ml以下:ビールなら500ml、日本酒180ml程度。女性は10～20ml以下)

ナトリウムの摂取量が増加し食物繊維やカリウム、マグネシウム等が不足しているのが日本の食事の現状です。そこで、ナトリウムをほとんど含まずカリウムや食物繊維を多く含む果物の摂取量を増やすことが、高血圧の予防に有効だと言えるのです。

<2> 動脈硬化

健全な血管は弾力性や伸縮性に富んでおり、血管がしなやかであれば血液はスムーズに流れます。しかし、血管内壁に粥状の脂質（コレステロールや中性脂肪）が沈着すると血流が悪くなり血圧が上昇、高い血圧により柔軟性を失った血管は傷つき破れやすくなってしまいます。これが動脈硬化です。この症状が進むと血管が狭くなるため血流が一層悪くなり、これを改善しようと心臓は拍動を強め、血圧が上昇し血管がさらに傷つくという悪循環に。そして動脈硬化を発症すると臓器に十分な栄養分が行き渡らなくなるため臓器の老化が早まります。動脈硬化が脳で起これば脳卒中を、冠動脈で起これば心臓病を誘発するのです。このような動脈硬化を防ぐために飽和脂肪酸を多く含む食品は控え、脂肪を排出してくれる食物繊維や動脈硬化を促進する血中ホモシステインの濃度を低下させる、ビタミンB6や葉酸を含む果物を多く摂取することをおすすめします。

水溶性食物繊維を多く含む果物:梅、アボカド、あんず、桃、いちご、いちじく、キウイ

ビタミンB6を多く含む果物:バナナ、栗、マンゴー、キウイ、メロン

葉酸を多く含む果物:いちご、マンゴー、栗、さくらんぼ、プラム、キウイ