



果物が生活習慣病リスクを 下げる理由②

前回に引き続き、果物が生活習慣病のリスクを低下させるメカニズムを
疾病や症状ごとに詳しくご説明していきます。



<3> 肥満

上半身、特にお腹周りに脂肪がつく上半身肥満（ビア樽型肥満）はメタボリックシンドローム（内臓肥満）の危険信号。上半身肥満は糖尿病や高脂血症、心臓病、ガンといった生活習慣病と密接な関係にあるのです。一方、お尻や太ももに脂肪がつく下半身肥満（洋ナシ型）は若い女性に多く見られますが、こちらの脂肪は妊娠や出産に備えたエネルギー源として蓄えられたものですので、減らそうとするのは健康上逆効果になります。

肥満予防の基本は「摂取エネルギー」が「消費エネルギー」を超えないことです。また、胃や小腸で脂質や糖質の吸収を抑制する「食物繊維」を多く摂るのも有効です。そうすると「食物繊維が豊富な野菜を摂るのが良い」と考えがちですが、米国の農務省が行った調査では肥満予防と野菜の摂取量にはっきりとした関連性は認められませんでした。野菜は調理されたものを摂取することが多く、火を通した野菜は容量が減ることから摂取量が自然と多くなり、その分摂取エネルギー量も多くなってしまふのが原因と考えられています。しかし、生で食べることがほとんどの果物なら容量は減りませんので、エネルギー量を増やさずしっかり満腹感も得られます。さらに肥満の人はそうでない人と比べて果物の摂取量が少ないという調査結果もあるそうです。

身長と体重から肥満度を見る「BMI（肥満指数）」というのがありますが、厚生労働省が40～59歳の男女4万人を対象に行った調査では、BMI値23～24.9を境にそれより高くても低くても死亡率が上昇していることがわかりました。つまり太りすぎはもちろん痩せすぎも健康に良くないということです。これらのことから栄養バランスの良い食事と適度な運動で標準体重を維持することが健康のために重要であることがわかります。

<4> 糖尿病

食後に上がった血糖値を下げる働きを持つホルモン的一种「インスリン」の分泌量が不足したり十分に作用しないことで高血糖状態が続くのが糖尿病です。「1型糖尿病」「2型糖尿病」「妊婦糖尿病」などがあり、「1型」は膵臓でインスリンを作り出す「β細胞」が破壊されてインスリンが分泌されなくなることから起こります。一方、全体の90%以上を占める「2型」は体質（遺伝）のほか食生活の不摂生や運動不足などが要因のインスリンの作用不足により発症します。血糖値が上がりやすい食品（ごはんやパン、糖類など炭水化物が多いもの）を大量に摂取しているとインスリンの分泌が追いつかず血糖値が下がらなくなり、その状態が慢性化して糖尿病に。このような「2型糖尿病」を予防するには、血糖値が上がりやすい食品を控え、血糖値が上がりにくい食品を積極的に摂ることが効果的です。

果物はその甘さから血糖値が上がりやすいと思われがちですが、最近の研究結果から果物の果糖は血糖値の上昇率が低いことが証明されており、かつ果物は糖質の吸収を抑える食物繊維や有用な栄養素を豊富に含むことから、栄養指導面で大きな転換が行われています。日本糖尿病学会は摂取カロリーを制限されている糖尿病患者であっても、果物を1日80kcal（りんごなら約1/2個、みかんなら2個程度）摂取することを勧めているそうです。

血糖値が上昇しにくく、さまざまな栄養素をバランスよく含む果物を食生活に多く取り入れることは、糖尿病の予防にも有効であると言えるでしょう。