



フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.28

果物が生活習慣病リスクを 下げる理由③



今回も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。

<5> アレルギー性疾患

近年、日本では気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、花粉症といったアレルギー疾患が増加しています。アレルギー疾患とは体を守るための免疫機能に異常が生じて起こる疾患で、その主な原因はカビ、ダニ、排気ガス、食品に含まれるアレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）などです。アレルギー疾患が増加している原因として挙げられるのが“食の欧米化”で、日本人の食事内容が欧米の高脂肪食型に変化したことによる過剰な脂肪摂取が一因と推察されています。

イギリスで気管支喘息の子供を対象に行われた「気管支喘息の発症と果実摂取の関係」の追跡調査によると果実を多く摂取している子供は少ない子供より喘息発作の回数が35%、発声障害発作の回数が54%軽減していることがわかりました。ちなみに野菜では同様の効果は認められなかったそうです。また、同じイギリスでリンゴと気管支喘息の関係についても大規模な調査が行われ、その結果1週間に2回以上リンゴを摂取すると気管支喘息の罹患率が32%減少することが判明し、特に15歳以下の子供にその効果が大きいこともわかりました。

アレルギーを引き起こす物質の1つとして「ヒスタミン」が挙げられますが、果樹研究所（農研機構）ではリンゴペクチンがアレルギー性疾患に及ぼす影響を血清中のヒスタミン濃度を目安に調査しています。健康な14人（平均年齢47歳）にリンゴペクチンを1日8.4g、3週間摂取してもらい血清中のヒスタミン濃度を測定したところ、14人中11人のヒスタミン濃度が下がり正常値に近づいたそうです。（試験期間中は乳酸菌の影響を避けるためヨーグルトなどの摂取を制限）

これらの実験結果はリンゴの摂取がアレルギー性疾患の予防に有効であることを示しています。

<6> 尿路結石

尿路結石の歴史は古く、約7千年前の古代エジプトのミイラからも結石が見つかったそうです。結石にはリン酸カルシウム結石、乳酸結石、コレステロール結石、リン酸マグネシウムアンモニウム結石など様々ありますが、圧倒的に多いのは「シュウ酸カルシウム結石」です。このシュウ酸カルシウム結石もアレルギー性疾患同様、食の欧米化により大幅に増加したといわれています。動物性タンパク質を摂り過ぎるとシュウ酸や尿酸が増え、余ったシュウ酸が腎臓の尿細管に流れ込み、そこでカルシウムと結合し結石となるためです。

また、動物性タンパク質の多い食事で過剰に生成された尿酸が固まると「尿酸結石」の原因となります。これを予防するには水分をたくさん摂って尿量を増やし、尿と一緒に尿酸を排泄するのが良いでしょう。アメリカでは毎日1杯、搾りたてのオレンジジュースを飲むと尿路結石の予防になるという研究結果が報告されています。これは、カルシウムの結石化を防ぐクエン酸や利尿作用のあるカリウムが、柑橘には豊富に含まれているからです。

生活習慣病予防そして健康維持のためにも、野菜・果物を多く摂取する「DASH食事法」（Vol.24掲載）の実行をおすすめします。

<次号につづく>

恭子