



フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.29

果物が生活習慣病リスクを 下げる理由④



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。

<7> 骨粗しょう症

骨粗しょう症の予防にはカルシウムとその吸収を助けるビタミンDの摂取が有効です。それらの含有量が少ない果物は骨粗しょう症予防とは無関係と思われていましたが、最近の研究で果物や野菜も骨を丈夫にするために重要な役割を果たしていることがわかりました。

血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれています。カルシウムの摂取量が少なくなるとその不足分は骨から補われるため、骨量（骨密度）が減少し骨粗しょう症につながります。骨量は年齢とともに減っていきませんが、若いうちにカルシウムを多く摂っておくと年を取ってからの骨粗しょう症発症リスクが低くなることから、若年期の牛乳摂取が推奨されています。ところが、最近の研究結果によると摂取したカルシウムの代謝に、果物や野菜に多く含まれる「カリウム」が重要な働きをしていることがわかったのです。

腎臓は血液中から必要な物質をろ過して排泄する臓器です。「血液中の水分・塩分・カルシウムのバランスを一定に保つ」「酸とアルカリを調節する」といった働きのほかに「ビタミンDを活性化することで骨を丈夫にする」という働きもあります。そしてオーストラリアの研究チームの長年の研究により、果物や野菜に含まれるカリウムを多く摂取すると腎臓から尿中へのカルシウム排泄が抑制されることがわかりました。つまり排泄されなかったカルシウムが骨中に蓄積されることで骨密度が上がるのです。この結果によりカリウムが多くナトリウムをほとんど含まない果物は、骨粗しょう症予防に有効であると言えます。国立長寿医療センター研究所も果物の摂取は骨代謝に良い影響を与えると報告しています。

※番外編「二日酔いにも果物が効く？」

通常であればアルコールは胃と小腸で吸収され肝臓に入り代謝・分解されます。しかし、アルコールが多量であったり、体調が優れなかったりでアルコールの代謝・分解がうまく進まない、その過程で発生する「アセトアルデヒド」が血中へあふれ出ます。この状態がいわゆる「二日酔い」です。

昔から二日酔いには「柿」が良いと言われていますが、これを立証したのが島根大学の研究チームです。一定数の被験者に清酒90mlを飲んでもらった後、全体の半分の人たちに柿を1個食べてもらい30分後に血液検査をしました。すると、柿を食べたグループは食べなかったグループに比べて血中アルコール濃度が約40%減少しており、アセトアルデヒドの濃度も約30%減少していました。これは柿に含まれるタンニンの効果（アルコールの吸収を抑制し、アルコールの分解・排出を促進）だと考えられています。

また、二日酔い時の血液を検査すると低血糖の症状が認められます。血糖値を急激に上げない果糖を含む果物はこの低血糖からの回復にも役立ちます。

アルコールには体内の水分を奪う脱水作用と利尿作用があるため、尿と一緒にカルシウム、カリウム、ビタミンなども体内から排出されてしまいます。また、アルコールの分解には糖分とビタミンを必要としますので、水分・糖分・ビタミン・ミネラルなどさまざまな栄養素を豊富に含む果物を食べて、つらい二日酔いからなるべく早く解放されましょう。