



# 中野瑞樹氏の 「実になるフルーツ健康学」 その①

先日“体を張るフルーツ研究家”中野瑞樹氏の講演を聞きました。

フルーツのみの食生活を10年続けている中野氏について、その著書から内容を抜粋してご紹介します。

中野瑞樹氏は、2009年9月28日よりお肉、お魚、お米、パンはもちろん、野菜も根野菜、茎野菜、葉野菜はすべて口にしています。さらには水、お茶、お酒も飲んでいません。摂取しているのはフルーツが99%（毎日2kg以上）、残りはトマトなどの果菜類と梅や瓜、無添加の果実加工品です。水は水分の多いフルーツで補い、塩分もフルーツのぬか漬けや梅干しなどから摂り、味付けには柚子やこしょう、果実酢を使います。寒い時期にはフルーツだけでは痩せすぎてしまうため栗やカシューナッツ、ピスタチオで栄養を補うとのこと。また2018年4月からは青のり（あおさ）でヨウ素を摂取しているそうです。

なぜ中野氏はフルーツのみの食生活を始めたのでしょうか？

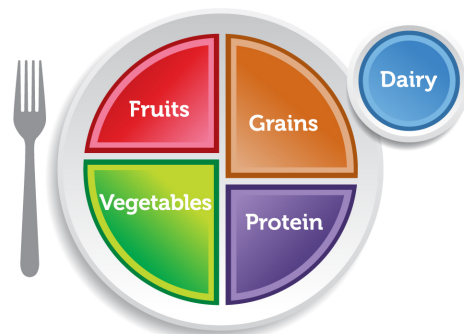
「フルーツは甘いので食べ過ぎには注意しましょう」とよく言われます。しかしこれについては「何g以上が食べ過ぎなのか」「たくさん食べると体にどんな影響があるのか」などについての研究結果がありません。（本当にフルーツの食べ過ぎは良くないのだろうか？）そんな疑問を持った中野氏は自分自身で人体実験をしてみようと思ったのです。その実験の中で果実以外のものを摂ってしまうと、良い結果であれ悪い結果であれそれが本当に果実の影響かどうか分からなくなると思い、「食べるのはフルーツだけ」と決めたそうです。そんな「フルーツ生活」開始から10年目となり現在も実験は継続中ですが、体重が落ちた（70kg→55kg）ほか、肌がすべすべになり腸内には赤ちゃんにしかない菌が発見されるなど良い変化ばかりのようです。

## 国連の健康戦略について

フルーツは「美容にいい」「健康にいい」という良いイメージがある一方で「糖尿病になる」「太る」「体が冷える」といったマイナスイメージを持つ方もおり、「甘いから食べ過ぎないように」と注意されることも。しかし、国連の専門機関「WHO（世界保健機関）」と「FAO（国連食糧農業機関）」は『世界の健康戦略』の中で「発展途上国では微量栄養素欠乏のがん、糖尿病・心臓病・肥満の予防と緩和のためにフルーツと非デンプン性野菜を毎日合計400g以上食べること」と勧告しています。

## アメリカのフルーツ摂取推奨量

アメリカ農務省（USDA）とアメリカ保健福祉省（HHS）はアメリカ国民の健康増進のため「マイプレート」を推奨しています。「マイプレート」とは1回の食事について摂取量の目安が視覚的にわかりやすくデザインされたものです（右図）。その中でフルーツはお皿の4分の1弱を占めており、1回の食事の中で4分の1弱はフルーツやフルーツ加工品を摂ることが推奨されています。



<次号に続く>

出典：「実になるフルーツ健康学」中野瑞樹著