

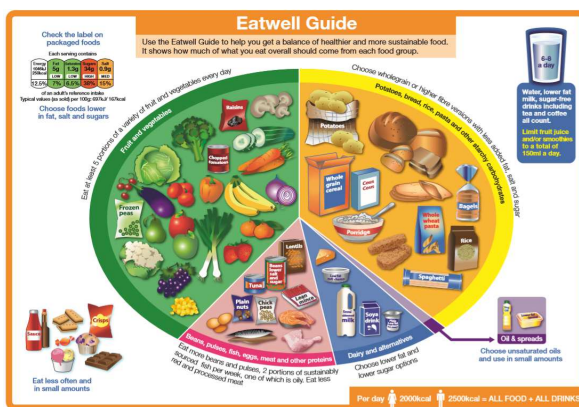


中野瑞樹氏の「実になるフルーツ健康学」その②

フルーツのみの食生活を10年続けている、“体を張るフルーツ研究家”中野瑞樹氏。中野氏の著書「実になるフルーツ健康学」より内容を抜粋してご紹介します。

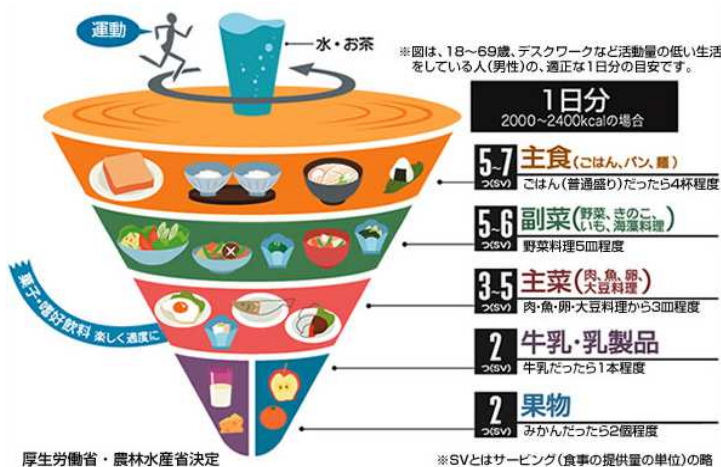
イギリスのフルーツ推奨量

イギリス公衆衛生局は、国民の健康的な食生活のためのガイドブック「良食ガイド (Eat Well)」の中で、フルーツと野菜は主食のデンプン食品と同じくらい、できるだけ**多くの種類を毎日400g以上摂取**するよう呼びかけています。(ただし、市販のフルーツジュースやスムージーは1日150mlまで)



日本のフルーツ推奨量

厚生労働省と農林水産省は2005年、国民の健康増進のための「食事バランスガイド」を策定しました。この中でフルーツは毎日摂るべき食品であり、1日当たり200g程度(妊婦さんは300g)摂取することを推奨しています。また2001年には生産・流通・消費の関係団体や研究者、専門家を集めた『果物のある食生活推進全国協議会』が設置され、「**毎日くだもの200g運動**」が開始されています。



日本では「食べ過ぎに注意」といわれているフルーツですが、欧米諸国では必須食品であり、1日1人当たりの消費量はルクセンブルクでは550g、オランダが482g、イタリアは383gです。それに比べて日本はわずか145g。これは東アジアのなかでも最下位の量で、世界平均の213gはもとよりアジア平均の197gやアフリカ平均の181gをも大きく下回っており、世界175の国・地域の中でなんと135位です。食べ過ぎに注意と言いながら日本は世界からみればフルーツをほとんど食べていない国なのです。中野瑞樹氏も「日本人はフルーツを食べないことの方が問題」だとおっしゃっていました。また、日本人のフルーツ離れと同時にフルーツの産地では後継者・労働者不足が大きな問題となっています。高品質なフルーツを作るには「匠の技」ともいえる高度な技術が必要ですが、それが継承されないまま日々失われつつあるのです。

今回、健康にも役立つフルーツの消費を拡大できれば…という想いで活動을続ける中野氏の話聞いて、私ももっとフルーツを食べなければ、と感じさせられました。次回はフルーツの持つ健康効果についてまとめたいと思います。