



中野瑞樹氏の 「実になるフルーツ健康学」 その③

約10年フルーツのみの食生活を続けている“体を張るフルーツ研究家”中野瑞樹氏。
中野氏の著書にはフルーツと生活習慣病予防の関連性についてもまとめられています。

フルーツとがん予防

- ・胃がんリスクを下げる食品……………フルーツと非デンプン性野菜
- ・肺がんリスクを下げる食品……………フルーツとカロテノイドを含む緑黄色野菜
- ・大腸がんリスクを下げる食品……………食物繊維を含む食品
(野菜・フルーツ・干し柿・ドライフルーツ・栗・ナッツ類など)
- ・すい臓がんリスクを下げる食品……………葉酸を多く含む食品 (イチゴ・ライチ・栗・マンゴー・アボカドなど)
- ・前立腺がんリスクを下げる食品……………リコピンを多く含む食品 (トマト・柿・スイカ)
セレンを多く含む食品 (ひまわりの種・さんま・イカ・たらこなど)



乳がんリスクを下げる食品についてですが、2016年ハーバード大学が閉経前のアメリカ人看護師9万人を対象に行った1991～2013年の22年間に及ぶ研究によると、思春期に生のフルーツ摂取量が多かった女性は乳がんリスクが25%低くなっていたそうです。また、若年成長期にオレンジやケールの摂取量が多かった女性も、乳がんリスクが低い傾向にあることがわかりました。これらの結果から、ストレスをためずフルーツを食生活に取り入れて総合的に生活習慣を改善することが、がんの予防のために大切であると感じました。

2016年、国立がん研究センターは5大医学誌の中で、8万人弱の日本人成人男女の追跡調査結果を元に心血管病(心臓病や血管病)や脳卒中と摂取食品の関連性について発表しました。それによるとバランスの取れた食事をしている人は、死亡リスクが15%、脳卒中リスクが22%、心血管病リスクが14%低くなっていたそうです。特にフルーツや野菜の摂取量が多い人は心血管病リスクが低く、フルーツ・魚・赤身肉摂取量が多い人は脳卒中リスクが低いこともわかっています。

フルーツと糖尿病

厚生労働省の調査によると日本では現在「糖尿病が強く疑われる人」が890万人、そして「糖尿病の可能性を否定できない人」は1200万人以上にものぼり、およそ6人に1人が“糖尿病予備群”といわれています。2013年、ハーバード大学公衆衛生大学院はⅡ型糖尿病予防に関する研究結果を発表しました。それによると週にフルーツを500g以上食べている人はほとんど食べない人と比べてⅡ型糖尿病のリスクが低くなるそうです。また、日本糖尿病学会は医師向けに「糖尿病診療ガイドライン」を作成しており、そこにはフルーツの摂取(特にブルーベリー、ぶどう、リンゴ)が糖尿病の発症率を低下させる、と書かれています。ただしジュースなどの加工品はNGです。

フルーツは、頭や体を動かすためのエネルギー源となる糖質をはじめ、代謝を促すビタミン・ミネラル、そして食物繊維やポリフェノール、カロテノイドなどさまざまな栄養素を豊富に含みます。また水分を多く含むため、食べることで体の渇きをいやすこともできます。まさにフルーツは“ミラクル総合栄養食品”なのです。

恭子