

「果物と健康」の知識

毎日くだもの **200** グラム！

運動指針

9 訂 版



毎日くだもの200グラム推進全国協議会

(事務局: (公財) 中央果実協会)

はじめに

「毎日くだもの 200 グラム運動」とは、日本人の毎日の食生活に果物を定着させるために、果物の小売業者、生産団体、その他の関係機関等が、各々独自の果物の販売活動や果物に関する知識の普及啓発活動に際し、毎日くだもの 200 グラム運動の指針やホームページの情報を活用することで、関係者が一体となり果物の消費拡大に取り組むための運動です。

「毎日くだもの 200 グラム運動」の始まりは、運動指針の初版が発行された平成 13 年 8 月までさかのぼります。前年策定された「食生活指針」や「健康日本 21」で毎日の果物摂取が推奨され、「5 A D A Y」等の海外情報も考慮して「毎日くだもの 200 グラム」を運動指針として位置づけました。食事バランスガイドが策定され、毎日果物 2 つ（およそ 200 g）と示されるのは 4 年後の平成 17 年 6 月です。最近の研究で、「食事バランスガイド」に沿った食生活を送ると、健康増進、生活習慣病予防、死亡率の減少につながることから、食事バランスの中で毎日果物を摂取することの重要性が明らかになってきています。

しかし、国民 1 人 1 日当たりの果物摂取量は、運動目標の半分あまりで、特に 20～40 歳代では目標の 1／3 程度に止まり、深刻な状況です。

「毎日くだもの 200 グラム運動」指針の前回改訂（8 訂版）は平成 21 年 9 月であり、その後指針等の改定が行われ統計資料も最新データを追加する必要がでてきました。また、この間の研究の進展により多くの科学的知見が公表され、果物 200 g についてより科学的に紹介することができるようになりました。

「毎日くだもの 200 グラム運動」指針の重点ポイント 3 点は前回改訂と変わりませんが、その構成を一部変更しました。

そのⅠ 果物の摂取目標量についての知識

そのⅡ 果物の食品としての特性、機能についての知識

そのⅢ 果物の選び方・食べ方等についての知識

この「指針」は、上記 3 点の重点ポイントごとに解説を加えてあります。この「指針」が各種の広報資料、イベント等に利用され、「毎日くだもの 200 グラム運動」の全国的な展開によって、果物が毎日の食生活に定着されていくことを期待します。この「指針」は、果物に関する新しい科学的知見等に応じて随時見直ししていくこととします。

目 次

毎日くだもの 200 グラム運動で情報発信するポイントとその解説	1
情報発信のポイントーⅠ（果物の摂取目標量）	1
知識 1 果物の 1 日当たり摂取目標量は可食部で 200 g	1
1) 食事バランスガイド	1
2) 生活習慣病と果物	1
3) 世界の食事指針と果物	3
4) 厚生労働省の指針や医学会のガイドライン	3
5) 果物消費の現状と果物に関するイメージ	4
6) 果物摂取の目安量	6
7) ジュースやドライフルーツの摂取目安量	7
知識 2 学校給食でも果物が重要	7
1) 学校給食での果物摂取の現状	7
2) アメリカにおける学校食事政策と果物の重要性	8
3) イギリスにおける幼児期の食事指針と果物の重要性	9
知識 3 間食（おやつ）にも果物がよい	9
情報発信のポイントーⅡ（果物の食品としての特性、機能）	10
知識 1 果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な摂取源	10
知識 2 果物には健康維持や疾病予防に有効な機能性成分が豊富	12
1. ポリフェノール	13
2. カロテノイド	14
知識 3 果物と糖分に関する誤解	15
1) 果物は肥満の原因か	16
2) 果物に含まれる果糖は問題か	16
3) 果物は糖尿病の原因となるか	16
4) 果物は糖尿病に良くないか	17
知識 4 果物と生活習慣病の予防	17
1. 食事バランスと健康	17
2. 果物と生活習慣病等の予防	18
1) 果物と肥満との関係	18
2) 果物とがん予防の関係	19
3) 果物と糖尿病・脂質異常症との関係	20
4) 果物と循環器疾患（高血圧、心臓病、脳卒中等）との関係	21
5) 果物と骨粗しょう症との関係	22
6) 果物摂取とフレイル・認知症との関係	23
知識 5 果物と美容、スポーツ	24
1) 果物と美容	24
2) 果物とスポーツ	24

知識 6	主な果物の健康機能性	25
1)	うんしゅうみかん	25
2)	りんご	26
3)	なし	26
4)	かき	26
5)	ぶどう	27
6)	核果類	27
7)	キウイフルーツ	28
8)	ベリー類	28
知識 7	みかんの機能性と生活習慣病予防効果	29
1)	はじめに	29
2)	みかんの摂取と健康に関する栄養疫学調査（三ヶ日町研究）	29
3)	みかんの摂取と生活習慣病発症リスクとの関連について	29
知識 8	機能性表示食品としてのうんしゅうみかん	31
1)	機能性表示制度	31
2)	みかん中のβ-クリプトキサンチン含有量の評価	31
3)	生鮮物で初となる機能性表示食品「みかん」	32
4)	今後の展開	32
知識 9	栄養機能食品としての果物	33
情報発信のポイントⅢ（果物の選び方・食べ方等）		35
知識 1	果物を健康的に 200 g 食べるために	35
知識 2	旬（しゅん）の果物の効用	35
知識 3	おいしい果物の見分け方、果物の貯蔵方法	37
1)	おいしい果物の見分け方	37
2)	果物を日持ちさせるために	37
知識 4	果物の表示と規格	38
1)	果物の表示	38
2)	食品の表示	39
知識 5	果物の果粉（ブルーム）と農薬	40
知識 6	果物を使った料理	40
知識 7	果物加工品の利用	41
資料	果物に含まれる栄養成分一覧	42

毎日くだもの 200 グラム運動で情報発信する ポイントとその解説

情報発信のポイントーⅠ（果物の摂取目標量）

知識 1

果物の 1 日当たり摂取目標量は可食部で 200 g

解説

みかんやりんごなどの果物には、生活習慣病に対して優れた予防効果があることが国内外の研究で明らかになってきています。しかしながら、果物の摂取量は低い水準にとどまっています。

このような中で、生産、流通、消費の関係団体並びに農学、医学、栄養学、食生活指導、料理等の関係者から構成された「毎日くだもの 200 グラム推進全国協議会」*は、果物を毎日の食生活に欠かせない品目として定着させるため、1 人 1 日当たりの果物摂取目標量を「可食部で 200 g 以上」とする「毎日くだもの 200 グラム運動」を推進しています。

果物を毎日継続的に 200 g 以上食べることが、健康増進に必要である理由を、次に解説します。より詳しい内容は、情報発信のポイントーⅡ（果物の食品としての特性、機能）、果物の健康機能性に関する論文一覧を参照してください。

*：平成 30 年 7 月に「果物のある食生活推進全国協議会」を改称

1) 食事バランスガイド

平成 17 年に厚生労働省と農林水産省により「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」が決定されました（図 1）。「食事バランスガイド」では、1 日に摂る果物のおおよその量として、2 つ（サービングサイズ、SV）としています。これは、みかんの場合は 2 個程度に相当し、おおよそ 200 g（可食部）となります。なお、12 歳以上のほとんどの男性の場合は 1 日当たり 2～3 つ（SV）、即ちおおよそ 200～300 g（可食部）としています。

日本は世界でも有数の長寿国ですが、最近図 2 に示すように「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど、総死亡、循環器疾患による死亡リスク等が低いことが明らかとなっています（Kurotani ら、2016）。世界的に見ても同様の報告が多数報告され、食事バランスに沿った食事の重要性が示されています。

2) 生活習慣病と果物

果物は、脳血管疾患（脳卒中）、心血管疾患（心臓病）、2 型糖尿病、がん、骨粗しょう症等に対して予防効果が高く重要な食品であり、フレイル（高齢にともなう衰弱）や認知症予防にも役立つ可能性も示されています。果物の好適摂取量についての研究では、特に、総死亡、心血管・脳血管疾患のリスク低下と強い関連があることが示され、疾病予防のた

めに果物を 200～300 g 摂取することが推奨されています。

図 1 食事バランスガイド

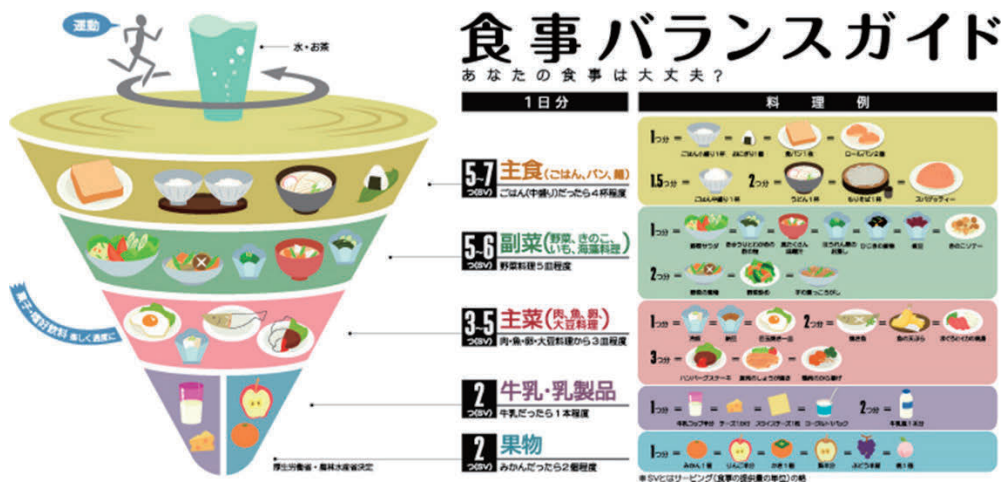
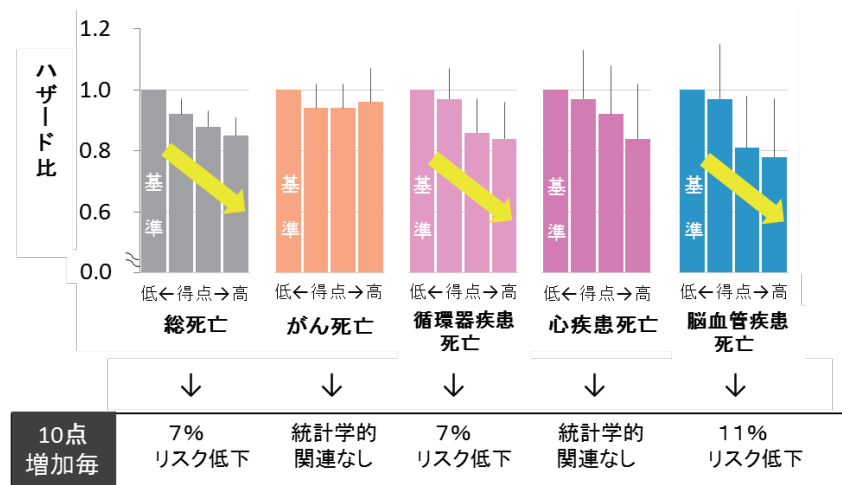


図 2 食事バランスの適合度と死亡率との関係



主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好食品由来の総エネルギーの各摂取量を 10 点満点で評価し、70 点満点の食事バランスガイドの遵守得点を算出し、死亡との関連を調査。果物では、0 点（摂取なし）、10 点（2 つ以上）。果物を摂取しない人が、2 つ（約 200g）食べると、総死亡リスクが 7 % 低下することが期待されます。

3) 世界の食事指針と果物

世界の食事指針でも、食事バランスの考え方は同様です。各品目をバランスよく摂ることが重要であり、特に果物は欠くことのできない食品としています。

食事指針を作成している国のうち 94%の国が、果物と野菜の摂取の増加を推奨しています（国連食糧農業機関（FAO）、2016）。果物の摂取目標量は、表し方は異なりますが、1日当たりおおよそ 200～300 g 程度です（表 1）。また、地球レベルでの人口増や激化する気象変動のなかで、穀類を含めた植物質を基本としたバランスのよい食事は、地球環境に対する環境負荷低減や持続的な農業生産の実現のためにも重要であり、「健康に良い食事は、地球環境にもやさしい」という考えが世界の食事指針にも反映されてきています（図 3）。

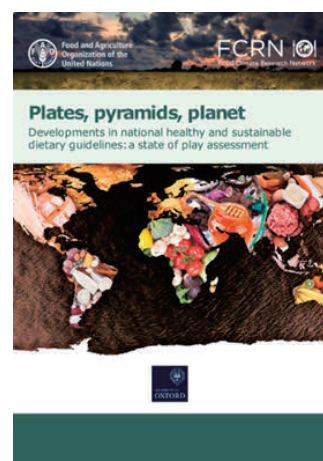
健康増進には食事バランスだけでなく適度な運動も重要です。あまり意識されませんが、日本の食事バランスガイドではコマの上を人が走っています。中国でも、食事バランスの塔の横を人が走り、韓国では、食事バランスの自転車の車輪を人が漕いでいます。もちろん、激しい運動でなくても、ウォーキングでも十分です。果物プラス運動は、健康増進に寄与すること間違いありません。

表 1 世界の食事指針における果物摂取の目安量

国、機関	果物等摂取の目安
世界保健機関(WHO)	果物・野菜 少なくとも400g
アメリカ	果物2.5カップ
イギリス	果物・野菜 少なくとも400g
ドイツ	果物250g
オーストラリア	果物少なくとも300g
中国	果物200～400g 野菜300～500g
韓国	果物200g

1カップ: 240ml相当量、生果では握りこぶし大

図 3 食事バランスと地球の持続性に関する国連食糧農業機関のレポート



4) 厚生労働省の指針や医学会のガイドライン

厚生労働省の指針や医学会のガイドラインでも、果物の摂取が推奨されています（表 2）。健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防等の推進のため厚生省が策定した「健康日本 21（第二次）」では、果物は体重コントロールに重要な役割があり、循環器疾患や 2 型糖尿病予防に効果、消化器系や肺がんに予防的効果があることから、「野菜と果物の摂取量の増加」を食生活・栄養に関する大きな目標の一つとして設定しています（果物摂取量 100 g 未満の者の割合（20 歳以上）：57.2%（平成 27 年）を 30%（平成 34 年）に）。各医学会で示している予防や治療のガイドラインでも、果物が健康に役立つ食品であることが述べられています。