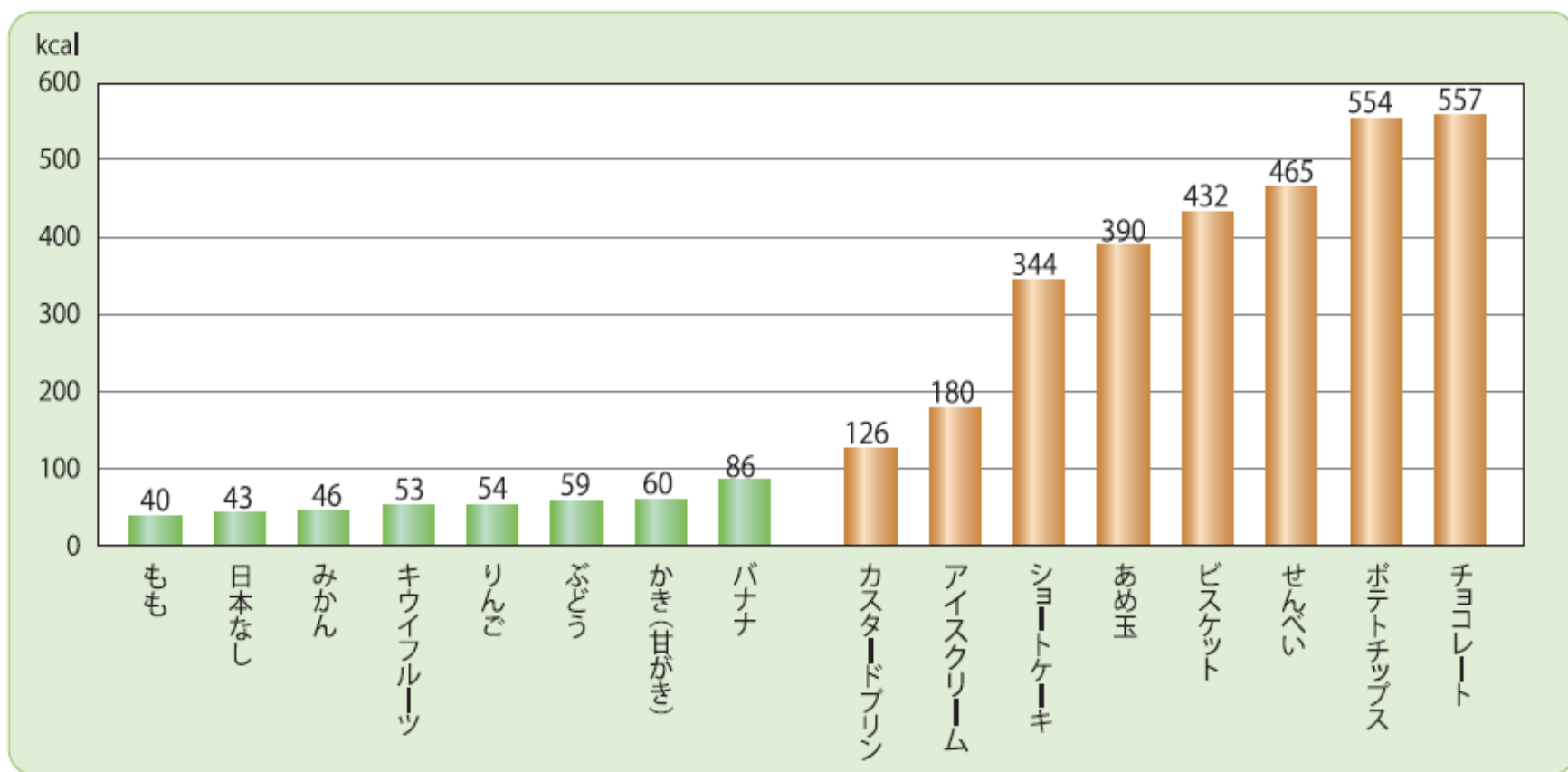


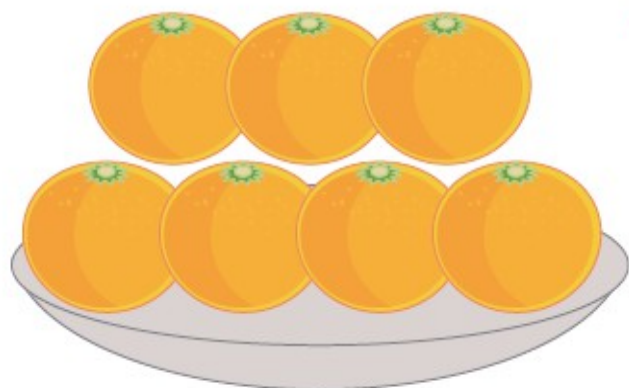
果物に対する誤解を解く

1 「果物は太りやすい」は誤解 —甘い果物=高エネルギーではない—

■果物と菓子類のエネルギー量比較（100g当たり）



うんしゅうみかん
7個 **322** kcal
(100g/1個(可食部))

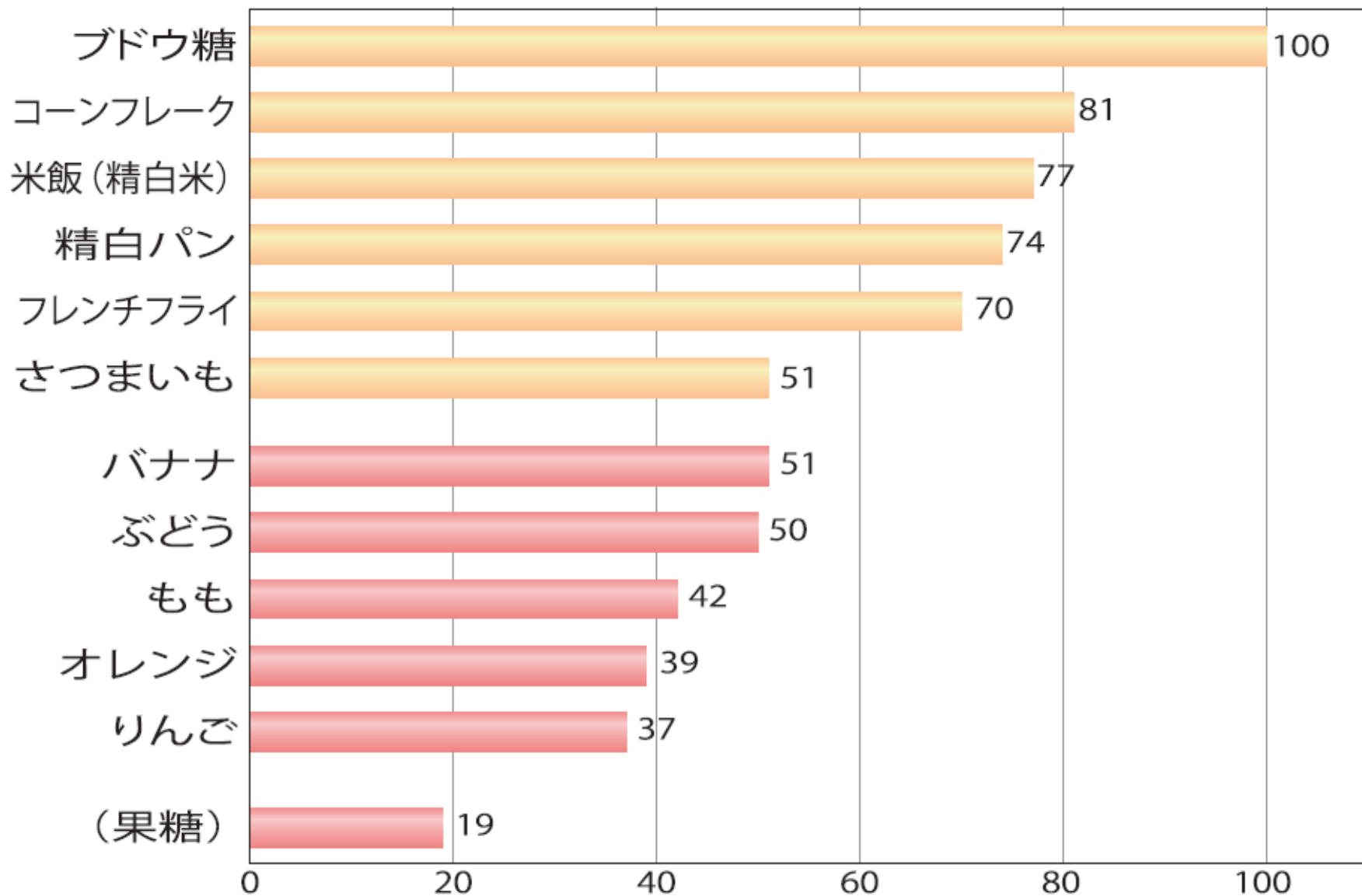


ショートケーキ
1個 **344** kcal
(100g/1個)

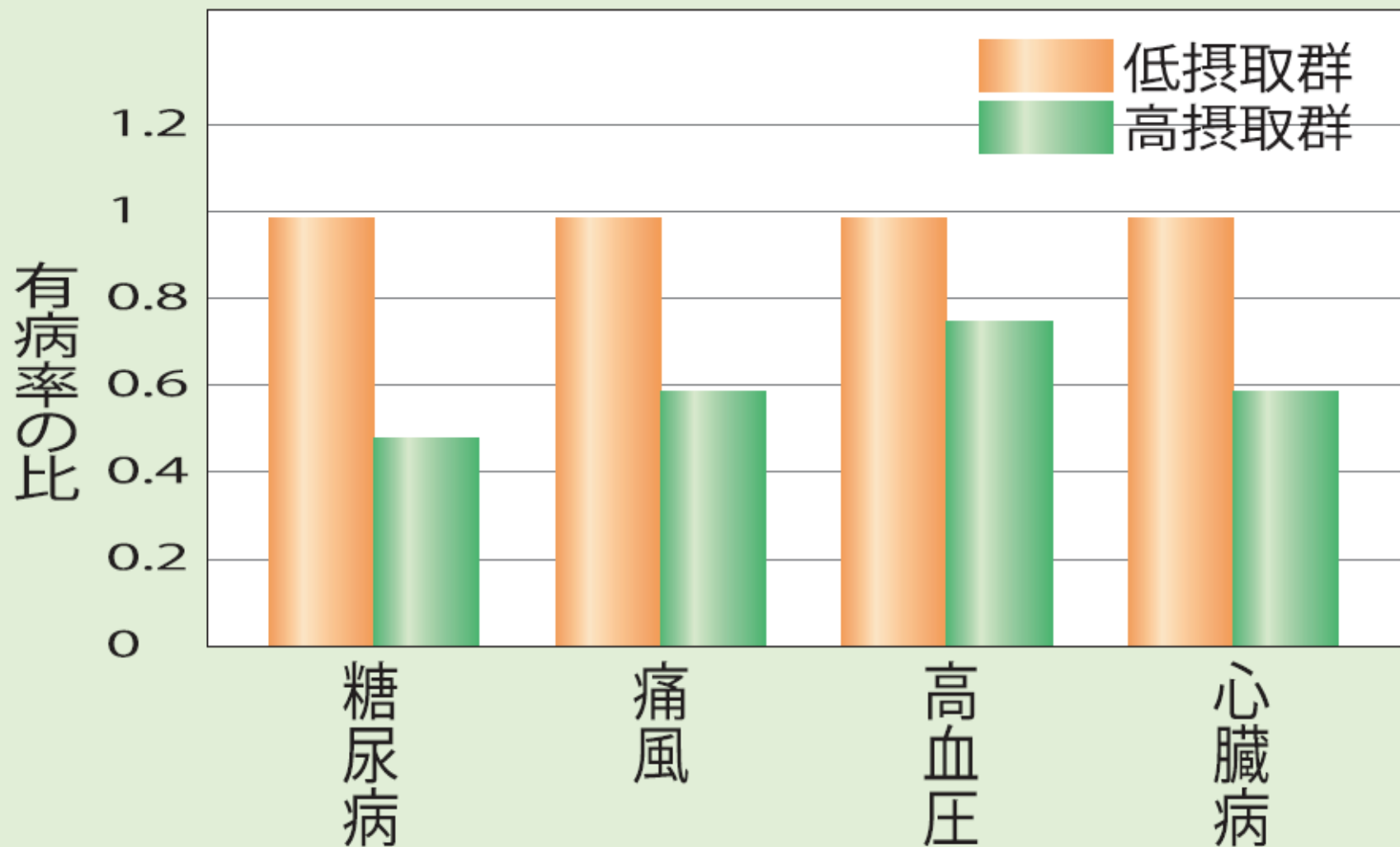


「果物は糖尿病に悪い」は誤解 —果物は、血糖値を上げにくい食品—

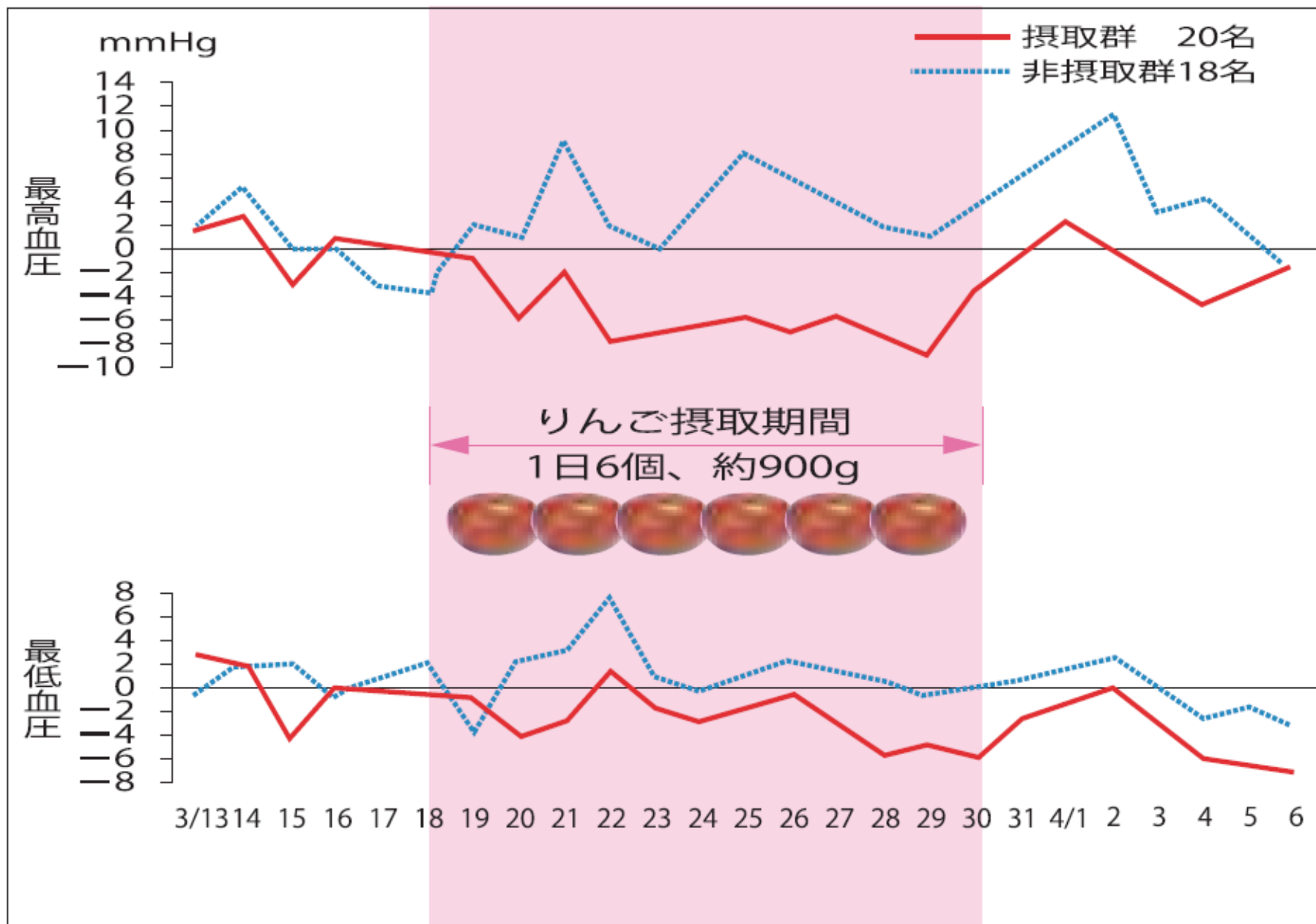
■ 血糖上昇指数(グリセミックインデックス :GI)の比較



みかんの摂取頻度と生活習慣病 有病率との関係








■ 血圧に与えるりんご(国光)摂取の影響 (りんご摂取前1週間の各人の血圧値を0とした場合)



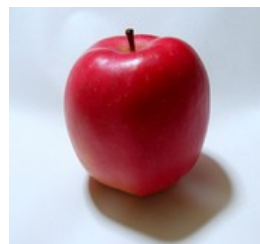
便秘—果物には便秘を予防する成分が豊富—

■代表的な果物と主な食品の食物繊維含有量

果物名	100g当たり				エネルギー量 (kcal) 当たりの 食物繊維量 (mg)
	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)			
		水溶性	不溶性	計	
 うんしゅうみかん	46	0.5	0.5	1.0	21.7
 りんご	54	0.3	1.2	1.5	27.8
 かき	60	0.2	1.4	1.6	26.7
 キウイフルーツ	53	0.7	1.8	2.5	47.2
 なし	43	0.2	0.7	0.9	20.9
食パン	264	0.4	1.9	2.3	8.7
ごはん (精白米)	168	0.0	0.3	0.3	1.8
焼きさつまいも	163	1.1	2.4	3.5	21.5

●果物はダイエットに最適

果物に豊富に含まれている食物繊維は、もともとエネルギーが少ない上、水分を含んで膨張することから満腹感を与え、他のエネルギーの高い食べ物の食べ過ぎを抑えることができます。また、胃や小腸内で粘性を持つことから、脂肪や糖質の吸収を抑制したり、吸収スピードを緩めたりするため、血中脂肪やコレステロールが上がりにくくなります。



がん—専門機関から果物摂取によるがん予防効果の報告が—

●「健康日本21（第2次）」 厚生労働省

平成25年度から開始される「健康日本21（第2次）」では、果物が消化器系のがん及び肺がんに予防的に働くこと等を科学的根拠にして、がん予防の観点から、平成34年度までに、1日の食事における果物摂取量100g未満の者の割合を現状の61.4%から30%に減少させる目標を設定しています。

●「がんを防ぐための12カ条」国立がん研究センター

我が国の国立がん研究センターが示している「がんを防ぐための12カ条」では、第1条に「バランスのとれた栄養をとる」、第6条に「食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる」こととされ、こうした食生活の工夫でがんの約30%が防げるとしています。



● 「世界がん報告」 世界保健機関 (WHO)

世界保健機関 (WHO) の2003年「世界がん報告」によれば、2020年にがんの発生が現在の1.5倍に増加すると警告し、予防策の一つとして、果物と野菜の摂取を勧めるとともに、「毎日果物・野菜を500g摂取することで消化器系がんの発生を最大25%減らしうる」という研究報告を紹介しています。

