□□■　果物＆健康 NEWS　Vol.○○　■□□
■　SAMPLE　○年○月○日（金）■

みなさん、こんにちは！
特集は、「果物を含む食生活が大切」です。

:::■ メニュー ■::

◇　くだもの健康豆知識：果物摂取と肺ガン予防
◇　今週のレシピ：リンゴ
◇　果物を含む食生活が大切
◇　品種紹介：リンゴ「ハックナイン」
◇　文献紹介：健康長寿の危険因子
◇　勝ちゃんの家庭で楽しむ果物作り、こんな時どうする(第 43 回)
◇　文学の中の果物：善蔵に思う（太宰治）
◇　食育：リンゴの栽培
◇　編集部より

□　くだもの健康豆知識：果物摂取と肺ガン予防

肺ガンは男女ともに最も死亡率の高いガンです。肺ガンを予防するには、果物を多く摂取するなど食生活の改善と禁煙が重要です。（以下略)

□　今週のレシピ：リンゴ

リンゴの天ぷら　(略)

□　果物を含む食生活が大切

近年、我が国では生活習慣病が増加していますが、その理由として食生活の急激な欧米化が原因ではないかと考えられています。そのため、生活習慣病予防のための研究が精力的に行われていますが、これまでの研究は単独の食品や栄養素に関する研究で、食生活を総合的に解析する研究はあまり多くはありませんでした。

しかし、実際に私たちが食事をするとき、私たちの体内では、複数の栄養素によるさまざまな相互作用が生じ、単独栄養素の作用が強められたり打ち消されたりしていると考えられます。そのため、食事のパターンを解析し食生活を総合的に解析することが必要です。

九州大学などの研究チームは、１）果物、野菜、乳製品、デンプンを多く摂取し、アルコールの摂取量が少ない食事パターン（健康型食事パターン)、２）動物性食品の多い食事パターン（欧米型食事パターン)、３）果物や乳製品の摂取量の少ない伝統的な日本型食事パターン（伝統型食事パターン）の三つの食事パターンと 2 型糖尿病発症との関係について解析を行いました(文献１)。

その結果、果物などを多く摂取する健康型食事パターンの人は、2 型糖尿病の発症リスクがそうでない人と比べて約半分になることが分かりました。一方、他の二つの食事パターンではリスク減少効果は認められませんでした。

また、大腸ガン発症と食事パターンについて調査した結果では、健康型食事パターンの人は、そうでない人と比較して大腸ガンの前駆体である腫瘍ができるリスクが 38 %少ないことが分かりました(文献２)。一方、他の２つの食事パターンではこうした傾向は認められませんでした。

伝統型食事パターンに予防効果が認められなかった理由は、果物と乳製品の消費量が少ないためではないかと研究者らは推測しています。また、果物などを多く摂取する健康型食事パターンは、高血圧予防のためにアメリカで提唱されている DASH 摂取プランと類似の食事パターンであることも分かりました(文献３)。

厚生労働省の研究グループが行った胃ガン発症と食事パターンについての研究では、伝統型食事パターンでは、男女ともに胃ガン発症のリスクが高くなりました(文献４)。一方、健康型食事パターンの女性では胃ガンのリスクが、そうでない人と比べて 46 %低くなりました。しかし、男性ではこの傾向は認められませんでした。

この結果に対して、研究者らは、女性は果物と野菜をたくさん摂取していたが、男性は喫煙者の割合が多く、また、漬物と干物の摂取量がやや多めであったためと推測しています。そのため、胃ガンの予防には、高塩分食品の割合を減らし、果物と野菜の摂取を増やす必要があると結論づけています。

こうした研究は、農林水産省と厚生労働省がまとめた「食事バランスガイド」や「毎日くだもの 200 グラム運動」などで提唱している果物を含む食事パターンは、生活習慣病予防に有効であることを示す科学的な根拠です。

【文献】

1）Mizoue, T. et al.: Dietary patterns and glucose tolerance abnormalities in Japanese men. J. Nutr. 136: 1352-1358.（2006）

(以下略)

□　品種紹介：リンゴ「ハックナイン」

「ハックナイン」の親は「ふじ」と「つがる」で、「スターキングデリシャス」に替わる品種として北海道で栽培されています。
(以下省略)

□　文献紹介：健康長寿の危険因子

ハワイに住む日系人の中年男性 5,820 人を 40 年間追跡調査したところ、(以下省略)