

いま、果物が必要！ おやつは果物！

++++2004年(平成16年)1月16日(金) 四国新聞 続グルメの哲学---北川博敏++++

おやつに最適 生活習慣病の予防に最適

日本人、とくに子供たちまでが脂肪の取り過ぎになっているのは果物、果実の消費が少ないことに原因がある。

果物は生鮮果実を指し、果実は果汁などに加工されたものを含む。イギリスは緯度は高いが年間を通じて野菜が入手できたので壊血病が少なく、他のヨーロッパ諸国のように果物を食べないと生きられないとの考えがなかったそうである。

これは日本も同じである。

そのイギリスが三十年間に一人当たり二十七キロも増えている。

イギリスでも生活習慣病が多くなり、その対策として何をすべきかが検討されて、小・中学生に果物を食べさせる運動を始めたからだそうである。

アメリカは、もともと日本人の二倍の果実を食べていたが、三十年後には 2.5 倍に増えている。

これも生活習慣病、がん対策として「5 A DAY」運動が始まったからである。

この運動は一日に五ユニットの果物か野菜、量として四百から八百グラムを食べる運動である。

この運動はカナダやヨーロッパの団々にも広まっている。

果物には食物繊維、ビタミン、ミネラル、カロテノイド、ポリフェノールなど血管の老化、がんを防ぐ成分が多いので、生活習慣病やがんの対策には最適である。

一方、日本は、もともと少なかったが、三十年間に五十二キロから五十一キロに減少している。しかも、近年は果実の四割近くが果汁による消費になっている。果汁は食物繊維を含んでいない。脂肪の多いスナック、洋菓子に代えて、まず「おやつに果物」を実行してほしい。

また、北川博敏先生からはコメントを頂いております。

“日本人、とくに子供達が脂肪の摂り過ぎになり生活習慣病が大発生しつつあります。

これでは日本は 21 世紀に亡びます。

その対策は脂肪の摂取をやや抑えること食物繊維を多く摂ることです。食物繊維を多く摂るには

果物を多く食べることが最適です。加えて、果物には血管の老化を防ぐ成分が

多量含まれています。果物の研究・生産・販売に従事する方が、まず知って大いに

消費者の方に PR して頂きたいと思います”

皆様の健康を心から願っております。

5 A DAY

1991年米国のPBH(農作物健康増進基金)とNCI(米国立がん研究所)が協力し合って始まった、がん予防をめざした国民健康増進運動です。

その内容は「健康増進のために1日5サービング(品目と量)以上の野菜と果物を食べましょう」のスローガンを掲げ、バランスの良い食生活指針として「フードガイドピラミッド」をもとに、

毎日の生活の中でどうしても不足しがちな野菜と果物を1日5サービング食べることの提唱です。

以来、5 A DAY for Better Health Programが栄養改善とがんの予防の最も一般的な考えと

されています。ファイブ・ア・デイ(5 A DAY)プログラムは明快な理論に基づき、

アメリカ国民に対して「低脂肪、高食物センイ食として、1日5品目以上の果物と野菜を食べなさい」という、シンプルで明確なメッセージを発信しています。

官・民連携体制を基盤として推進され全米1000組織以上、スーパーマーケット35000店以上が参画する国民運動にまで成長し、次のような大きな実績と成果を上げています。

米国における一人当たりの野菜・果物の摂取量が確実に増加傾向となった。

生活習慣病での死亡率が減少傾向を示している。

わずか3年間で野菜の消費量が15%、果物の消費量が17%向上した

現在米国をはじめ、メキシコ、イギリス、ノルウェー、スウェーデン、デンマーク、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ、オランダ、ドイツ、フランス、スペイン、ハンガリ、ギリシアなど世界十数カ国で推進されています。

一方、私たち日本人は今や米国人より野菜の摂取量が少ないというのが現実です。