

この数字は なんででしょう？



石元 三千代
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第 1 回

100.2g

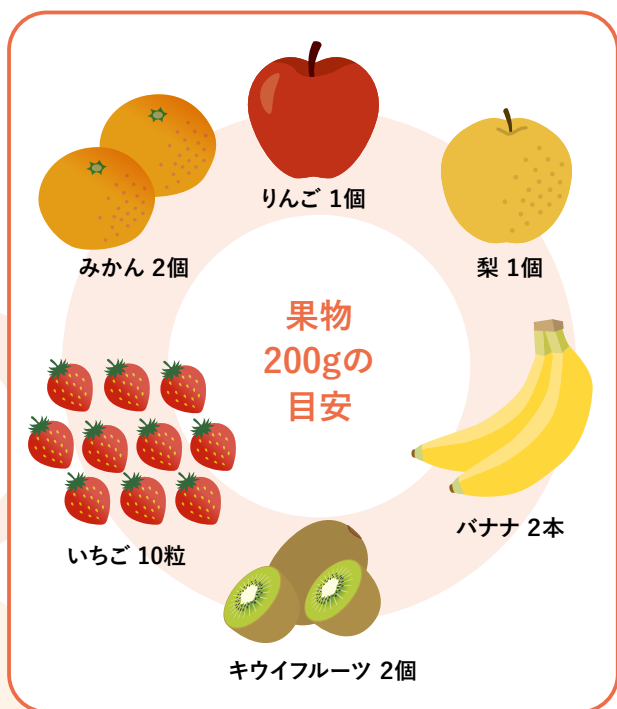
→ 1日あたりの果物の平均摂取量 (20歳以上)

「100.2g」とは20歳以上の1日あたりの果物の平均
摂取量^{※1}です。最も多かった1975年の193.5gから
年々減少しています。

◆果物離れ

毎日、果物を食べていますか？ 日本では果物の摂
取目標量として1日200g程度摂取することが推奨さ
れています^{※2}が、現状は目標量の2分の1程度という
結果です。さらに男性の20～50代の平均は約40～
55gと目標量の4分の1程度。世界と比べても日本
の果物摂取量は少ないといわれています。

果物を積極的に摂らない理由に、「価格が高い」「食
べきれない」「皮をむいたりするのが面倒」といった
理由があげられています。



◆果物のチカラ

果物に含まれる果糖は吸収が早く、素早くエネルギ
ーに変えることができるため、活動量の多い日中に摂
取するとよいでしょう。また、果物はビタミンやミネ
ラル、食物繊維、クエン酸、抗酸化成分などを豊富に
含みます。美肌や便秘対策の働きなど、主に女性の悩
みを改善する機能に目が向きがちですが、男女を問わ
ず生活習慣病の予防・改善に役立つ働きがある他、疲
労回復、免疫力アップ、ストレス対策など、働く世代
にもおすすめです。摂取する時間帯や量に気を配り、
果物のチカラを取り入れましょう。

◆果物200gの目安

みかんやキウイフルーツ程度の大きさなら2個、り
んごや梨程度なら1個です。コンビニやスーパーのカ
ットフルーツや冷凍フルーツなどは手軽に摂りやす
いでしょう。ドライフルーツで砂糖漬けのものは、果物
というよりは嗜好品になります。

◆こころとからだに天然のサプリメント

果物の香りは、アロマオイルにも多数あるように心
身のリラックスやリフレッシュを助ける働きがありま
す。食べる時は味わいだけでなく、香りもお楽しみく
ださい。テレワークで疲れた時や気持ちを切り替えたい
時、集中したい日のランチやおやつにおすすめです。

ちなみに毎月8日は「果物の日」です。全国柑橘宣
伝協議会と落葉果実宣伝協議会によって1998（平成
10）年に制定されました。子どもの果物離れを防ぐ
ため、おやつに果物を取り入れるよう「おやつ（8つ）」
とかけているそうです。おやつはいつもお菓子という
方も果物に置き換えてみませんか。

※1 令和元年国民健康・栄養調査

※2 厚生労働省 農林水産省「食事バランスガイド」
農林水産省「毎日くだもの200グラム運動」