



2013 年 11 月 14 日

ニュースリリース

プルーンなど皮ごと食べる果物が糖尿病リスクを低下

11 月 14 日は「世界糖尿病デー」。世界的に糖尿病患者が激増する中、2006 年に国連が公式に認定し、世界が一致団結して糖尿病の予防と克服に向けて闘うことを呼びかけています。

『ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル』誌(2013 年 8 月 29 日)に発表された研究は、フルーツジュースの代わりにプルーンなどの加工していない果実を食べると 2 型糖尿病の発病リスクの抑制に役立つ可能性があるということを明らかにしています。

■ 研究レポートへのアクセス

<http://www.bmj.com/content/347/bmj.f5001>

■ ドライフルーツを含む果実は糖尿病リスクを低下、フルーツジュースは逆に増大

カリフォルニアプルーンを毎日 100 グラム(種抜きプルーン 10~12 粒)食べると消化器系の健康に効果があるということはすでに欧州食品安全機関 (EFSA) によって明言されています¹が、その 3 カ月後に発表されたこの研究は、ドライフルーツを含む各種果物およびフルーツジュースの摂取と 2 型糖尿病リスクとの相関に有意差があることを示しています。フルーツジュースの摂取量が多いと 2 型糖尿病リスクが増大するという相関が判明し、フルーツジュースの代わりにプルーンなど未加工の果実を摂取するとリスクが低減するという相関が見られます。

数種類の果物で週 3 サービングのフルーツジュースを未加工の果実に替えると 2 型糖尿病リスクが下がり、プルーンでは 18 パーセントのリスク低減となることが今回の研究で判明しました。

カリフォルニア プルーン協会の栄養士ジェネット・ヒッグスはこう言います。「いわゆるファイブ・ア・デイの推奨摂取量を満たす野菜や果物を食べるというのは難しい場合もあり、多くの人は健康効果という点でジュースが未加工の果実と単純に置き換えられるものではないとは知らず、手軽なジュースに手を伸ばしてしまいます。

¹<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2712.htm>

フルーツジュースは糖分がたっぷりのものもある一方で、一般的に非常に大事な食物繊維は取り除かれています。したがって、生かドライの果実の代わりに手軽なフルーツジュースを選ぶというのは、健康リスクの増大につながるおそれがあります。

もちろん、ジュースはどれも同じというわけではありません。のどが渴いたときにプルーンジュースを大量に飲むというのは考えにくいことです。おのずと限界がありますから。」

特定の種類の生のすもも（プルーンプラム）を皮がついたまま乾燥させたカリフォルニアプルーンは加糖されておらず、食物繊維が豊富で種抜きプルーン3個で約2グラム摂取できます。しかも水溶性と不溶性の食物繊維が半分ずつ含まれ、GI値も低く（29）、プルーンはバランスのよい食事の一部となるヘルシーな食品であるだけでなく、果物と食物繊維の摂取量を増やすのにとっても手軽で持ち運びやすい手段にもなります。

■ 日本の糖尿病患者数は予備軍を含めるとおよそ 2,210 万人に上る

日本の糖尿病患者数は約890万人で、予備軍を含めるとおよそ2,210万人と推定されています²。世界全体では3億6,600万人³が糖尿病にかかっていると推定され、その数は世界全体で2030年までにおおよそ5億5,200人に増えることが見込まれています⁴。患者数の多いこの病気と闘いには、食事とライフスタイルの改善が重要な要素となります。

*カリフォルニア プルーン協会（California Prune Board/CPB）とは

1952年に設立、カリフォルニア産プルーンの900の生産者及び20の加工業者を代表する機関で、カリフォルニア州農務省の管轄のもとに活動を行っています。現在カリフォルニア州は全米の約99%、世界全体の約50%のプルーンを生産。協会は22名の理事で構成されています。対日活動は1987年に始まり、その活動内容は、プルーンに関する各種研究調査のほか、カリフォルニア産プルーン全般の需要拡大を目的とする宣伝・販売販促・PRを企画実施しています。最近では、プルーンには脂肪代替作用があることが注目され、プルーンをピューレ状にしてパンや菓子に練り込んだ商品が販売され、また、家庭で作る焼菓子やパンの材料としても話題を呼んでいます。カリフォルニア プルーンに関する情報（日本語）は www.prune.jp まで。

◆ 本件に関するお問い合わせ ◆

カリフォルニア プルーン協会 日本マーケティング事務所
〒106-0044 東京都港区東麻布1-5-3 パシフィックビル3F
TEL : 03-3584-0866、FAX : 03-3505-6353
e-mail: Uniflex@sb3.so-net.ne.jp URL: <http://www.prune.jp>

²日本糖尿病学会 HP

³<http://www.idf.org/diabetesatlas/5e/diabetes>

⁴<http://www.idf.org/diabetesatlas/5e/diabetes>