

Winter 2020



ドライプルーンで美味しく健康生活 ～日本人の食事摂取基準2020年版をポイント解説！

自然の甘みと、豊富な食物繊維、多種多様な微量栄養素など優れた栄養価で注目の「プルーン」。今号から2回にわたり、2020年6月に開催されたオンラインセミナー「カリフォルニアプルーン(西洋すもも)の整腸作用を利用した健康づくり」のレポートをお届けします。

今回は「2020年版 日本人の食事摂取基準」の改定のポイントや健康生活に役立つプルーン活用術をご紹介します。講師は、女子栄養大学栄養クリニック教授の蒲池桂子先生です。

高齢者の低栄養・フレイル予防を重視

「日本人の食事摂取基準」は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の保持・増進を図る上で、摂取することが望ましいエネルギー量と栄養素量の基準を示したガイドラインであり、5年ごとに改定されています。

最新の2020年度版は、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」に加え、「高齢者の低栄養とフレイル予防」も視野に入れて策定されたことが大きな変更点。加齢に伴い、咀嚼能力、消化・吸収機能、運動量の低下による食事摂取量の減少などが問題になります。今後の高齢人口の増加に備え、フレイル、サルコペニア予防といった社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上が大きなテーマとなっているのです。

改定の主要ポイントは？

蒲池先生が挙げた、注目すべき変更点は以下の4つです。

●年齢区分を細分化

前期高齢者と後期高齢者が分けられ、50歳以上で、50～64歳、65～74歳、75歳以上と区分されました。

●たんぱく質で50歳以上の目標量の下限

値を引き上げ

フレイルおよびサルコペニア予防の観点から、特に65歳以降の高齢者で、たんぱく質をしっかり摂ることが推奨されています。総エネルギー量に占めるべきたんぱく質の目標量(%エネルギー)は、18～49歳では13～20%エネルギー、50～64歳では14～20%エネルギー、65歳以上では15～20%エネルギーとなっています。※2015年度版では18歳以上13～20%

●重症化予防を目的とした食塩の目標量を記載

ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧と慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量として新たに6グラム/日未満と設定。ただし、高齢者では食欲低下があり、極端な減塩はエネルギーやたんぱく質などの摂取低下を招くとして注意が必要とされています。

●若年層からの生活習慣病予防を推進

食物繊維、カリウムなどの栄養素について、カリウムは3歳から目標量が設定されました(2015年度版では6歳から)。また、食物繊維の目標量は1日当たり成人男性で21グラム以上(18～64歳)、成人女性で18グラム以上(18～64歳)。カリウムの目標量は1日当たり成人男性で3000ミリグラム以上、成人女性で2600ミリグラム以上。

どちらも不足している栄養素であり、さらなる摂取が望まれます。

2020年版では、たんぱく質をしっかり摂取することが推奨されていますが、主食をとらずにたんぱく質などでカロリーを補う、いわゆる「糖質制限食」には注意が必要だと蒲池先生は指摘します。「糖質制限を長期間続けると、かえって老化が早まる可能性がある」という報告も出ています¹⁾。動物に当てはめてみても、肉食動物よりも雑食動物の方がおおむね長生き。炭水化物(糖質)もエネルギー源として重要であり、適量摂取することが大切です。

「フレイル」「サルコペニア」とは？

フレイルとは、加齢に伴って身体機能や予備能力が低下した状態であり、健康な状態と要介護となる状態の間に位置します。フレイルには、身体的側面、精神的側面、社会的側面の3つの側面があり、これらのフレイルの各側面は、互いに影響することから、フレイルの予防や改善には多面的な介入が必要といわれます。また、身体的フレイルに関連した状態にサルコペニア(全身の筋力低下および身体機能の低下が生じる状態)があり、フレイル対策には、サルコペニアの予防や改善が必要とされます。



(1ページからの続き)

不溶性・水溶性両方の食物繊維がとれる

次に、より健康的な食生活のためのプルーン活用術を紹介しましょう。

蒲池先生によれば、ドライプルーンの栄養素で特筆すべき点は、まず食物繊維の豊富さです。新基準では、食物繊維の目標量として成人1日当たり17~21グラム摂取することとなっていますが、現状摂取できているのは15グラム程度と、あと3~5グラム程度増やす工夫が必要とされています。

そこで、プルーンを1日40グラム程度(4~5粒)食べるようにすると、3グラム程度の水溶性と不溶性両方の食物繊維をとることができます。食物繊維の作用としては、便秘改善、免疫力向上につながる腸内環境を構築するのに役立つことが示唆されています。

さらに、不足しがちなカリウムもプルーン4~5粒あたり293ミリグラム含まれており、ビタミン類、カルシウムやマグネシウムといった微量栄養素も豊富。各栄養素が相互作用することで、さまざまな健康効果が期待できるとされています。

高齢者のエネルギー補給にも

一般に、ドライフルーツは比較的カロリーが高い食品とされていますが、少しの量でカロリーが摂取できるという利点があります。なかでもカリフォルニアプルーンは、ナトリウム含有量が低く、脂肪分ゼロ、コレステロールゼロ。「食が細くなりがちな高齢者のエネルギー補給にも適しています。間食や捕食として上手に活用するといいいでしょう。ただし、バラ科の植物は食べ過ぎるとお腹の不調やアレルギーなどの好転反応が出てくる可能性があります。一度にたくさんではなく、適量をとることが大切です」(蒲池先生)

デザートや料理にも合う自然な甘み

さまざまな食べ方が楽しめるのも、ドライプルーンの魅力です。例えばカレーやサラダなどお料理の具材として。ワインや紅茶などに浸して加熱(電子レンジでもOK)すると、ふっくらとしてデザート感覚に。バナ

ナや牛乳とともにミキサーにかけると、ヘルシーなプルーンジュースができあがります。また、プルーンで作ったピューレを、砂糖や油の代替品として使う方法も。煮物に加えると自然の甘みが加わりますし、ハンバーグに練り込むとプルーンに含まれる天然成分の働きでジューシーに仕上がります。パンやスイーツ生地などに練り込むと、しっとりとした食感に仕上がります。

カリフォルニア プルーン協会のレシピ集(<https://www.prune.jp/recipe>)でも詳しくご紹介していますので、ぜひチェックしてみてください。

4~5粒のプルーンでとれる栄養と機能性成分

(ドライプルーン 4-5粒:40g、水分約31%の場合)

糖	約15g (おにぎり 1/2個分)
食物繊維	約3g (一日目標量※の15~17%程度)
カリウム	293mg (一日目標量※の12~15%程度)
マグネシウム	16mg
ビタミンA	15.6msg_RAE

※日本人の食事摂取基準(2020年版)成人男女の場合



低GIで食物繊維も摂取できる理想のおやつ

ドライプルーンは、脂肪はほとんど含まず、4~5粒(40g)に約3グラムの食物繊維を含み、エネルギーは96キロカロリー。糖質はスナック類とは異なり、良質な天然糖のみです。食後血糖値の上昇を示す指標である「GI値」も²⁾と低く、食べた後に血糖値の急上昇が起こりにくいのも特徴の一つ。アメリカサンディエゴ州立大学で行われた実験では、間食にドライプルーンを食べると食欲を抑える効果があることが明らかになりました。また2週間食べ続けると、血中の脂質や食事の質が改善され、腸の動きが活発になることも報告されています³⁾。栄養面でも優秀なドライプルーンは、おやつにも最適です。



ファースルトン far breton のレシピはこちらをクリック。

REFERENCES

1. 都築毅、長期の糖質制限食摂取が老化に与える影響、機能性食品と薬理栄養。2020.4.10; 13(5):272-277.
2. Harvard Health Publications
3. Furchner-Evanson A, Petrisko Y, Howarth L, et al.Type of snack influences satiety responses in adult women. Appetite. 2010 Jun;54(3):564-9

~プレゼントのご案内~

2020年9月に発売された「美と健康を支えるミラクルフルーツ カリフォルニア プルーンの秘密」を、先着100冊限定で無料プレゼントいたします。(※おひとり様5冊まで)

当ニュースレターのDMIにご登録いただいた方が対象となります。詳しくはカリフォルニア プルーン協会までご連絡をお待ちしております。■お問い合わせはこちらをクリック。



専門職の皆様へ

カリフォルニア プルーン協会のホームページでは、カリフォルニア プルーンの栄養成分・健康情報の提供、および関連資料などのお申し込みをご案内しています。ぜひ、ご活用ください。

- 美容と健康
- ライフサポート
- 骨の健康
- 腸の健康
- 体重管理
- ヘルシーエイジング
- 参考文献・研究結果

