カリフォルニアプルーン

栄養と健康

www.prune.jp



健康に寄与する食品

カリフォルニアブルーンには、多くの栄養素がバランス良く含まれています。それぞれの栄養素に関する多くの研究報告があります。EUでは機能を表示できる栄養機能食品として認められています。以下には、プルーンが効果を示す例をご紹介します。

骨の健康

ランダム化比較試験から得られた研究結果によると、プルーンは便秘改善などの消化器系に対する健康効果以上に、骨に対する機能を有することが示唆されています。研究者たち(Hooshmand S, et al. Osteoporos Int. 2016; Br J Nutr. 2014; and 2011) は、骨減少症の閉経後高齢女性を、1日0g(対照群)、50gまたは100gのプルーンを摂取する3群に分けて、骨密度(BMD)を6ケ月間モニターしました。なお、実験参加者は全員、カルシウムとビタミンDのサプリメントも摂取していました。その結果、カリフォルニアプルーン約5-6粒を毎日食べるだけで、骨量の減少を遅らせる効果があり、骨の健康に役立つ可能性が示されました。

プルーンが骨の健康に役立つメカニズムについては 研究が続けられていますが、プルーンには正常な骨の 維持をサポートするビタミンKとマンガンが多く含まれていることはよく知られています。

また、骨の健康以外にも、次のような健康機能の表示が 認められています。

- プルーンはカリウムを多く含み、筋肉機能の維持に 寄与する。
- プルーンは銅の供給源であり、体内での鉄の輸送 寄与する。
- プルーンは結合組織の形成に寄与するマンガンの 供給源であり、結合組織の維持に寄与する銅の供給 源でもある。
- プルーンはビタミンKを多く含み、血液凝固に寄与する。

心臓の健康

プルーンには飽和脂肪酸がほとんど含まれていません。飽和脂肪酸の摂取を減らすことは、血中コレステロール値を正常に保つことにつながります。また、プルーンには塩分やナトリウムが含まれていません。ナトリウムの摂取を減らすことは、血圧を正常に保つことにつながります。

プルーンには血圧を適正に保ち、また筋肉の働きをスムーズ にするカリウムが多く含まれています。

- プルーンにはビタミンKが多く含まれ、 血液凝固に寄与します。
- プルーンはビタミンB6の供給源であり、 赤血球の形成とホモシステインの代謝に寄与します。
- プルーンは酸化ストレスから細胞を保護するマンガンと銅(抗酸化成分)の供給源です。
- プルーンには食物繊維が豊富に含まれています。

ドライプルーンの栄養価 (可食部100g)

エネルギー	211kcal
脂質 脂質	0.1g
飽和脂肪酸	0.04g
	41.7g
ソルビトール	12.1g
食物繊維	7.1g
水溶性食物繊維	3.4g
不溶性食物繊維	3.8g
 たんぱく質	1.6g

食塩相当量	0g
ナトリウム	1mg
ビタミンK	92µg
ビタミンB6	0.34mg
カリウム	730mg
マグネシウム	40mg
リン	69mg
銅	0.27mg
マンガン	0.36mg



脳と神経系の健康

プルーンはカリウムを多く含み、ビタミンB6と銅の供給源であり、神経系機能の正常化に関与します。プルーンには炭水化物が含まれています。炭水化物は脳機能の

維持に貢献し、1日130gの炭水化物を摂取する必要があると考えられています。

消化器系の健康

消化器系の健康を維持することは、全身の健康にとって重要です。ブルーンは食物繊維が豊富で、100g(ブルーン8~12粒)あたり7.1gの食物繊維が含まれています。これは摂取目標量(約20g)の約1/3に相当します。1日100gを目安にブルーンを食べることで、腸の働きを正常化することが期待できます。

ブルーンには食物繊維、ソルビトール、ポリフェノール が含まれていて、腸内細菌叢を改善するといった研究 が進んでいます。

身体機能

プルーンはビタミンB6と銅の供給源であり、免疫系の機能に関与しています。さらにプルーンは神経系の機能に関与するカリウムを多く含んでいます。

プルーンはビタミンB6の供給源であり、タンパク質と

グリコーゲンの代謝に関与しています。 プルーンはマンガン、銅、ビタミンB6の供給源であり、 エネルギー代謝に関与しています。

歯の健康

ドライフルーツ協会の調査によると、イギリス人は間食が大好きだというのです。81%が毎日間食をしており、最も好まれているのはポテトチップス(67%)、そしてチョコレート(59%)で、ドライフルーツは11位(回答者のわずか13%)でした。

ドライフルーツの消費量が少ない理由として、ドライフルーツは乾燥させているため新鮮なものより栄養価が劣る、糖分が多すぎる、歯に悪い、といった誤解があるからかもしれません。しかし、多くの研究論文を検証したM・サドラー博士によれば、ドライフルーツに対する否定的な考えを実証する研究はほぼありませんでした。公衆衛生学的に正しいとされる見解「ドライフルーツは食事の時に食べる

べきで、間食(おやつ)として食べるべきでない」には科学的な根拠が乏しいと言わざるを得ないのです。実際、昔から食べられてきたドライフルーツには天然由来の糖分しか含まれておらず(砂糖などは無添加であり)、栄養的には新鮮なフルーツと同様であると言えます。(ビタミンCを除く)

研究者たちは、公衆衛生学的見地からドライフルーツの有用性に関する多くの研究を検証した結果、ドライフルーツは歯と腸の健康に寄与することと、1日30gの食物繊維の摂取に貢献すること、また、推奨されている1日5品の果物と野菜の摂取に貢献することを表明しました。また、一般に浸透しているドライフルーツの誤解についてさらに検討することとしました。

カリフォルニアプルーンについて

カリフォルニアプルーン協会は、1952年に設立された米国カリフォルニア州政府食品農務局直轄の公的機関で、全てのカリフォルニアプルーン生産者及び加工業者を代表しています。カリフォルニアは、サクラメント渓谷及びサンホアキン渓谷に位置する14郡に跨る広大な果樹生育・収穫面積を擁する世界最大のプルーン生産地。カリフォルニアプルーンは老若男女を問わず、人々が生涯

を通じて楽しめる美味しくて健康促進効果の高い食べ物。カリフォルニア州の先進的な食品安全性管理政策や持続可能な農業運営方法に支えられ、幾世代にわたって受け継がれてきた栽培技術、知見、そして生産者たちの丹精と愛情の結晶とも言えるカリフォルニア産プルーンは、名実ともにプレミアムな果物です。

California Prunes, Prunes, For life.

カリフォルニアプルーン

ヨーロッパとイギリスで認められているヘルスクレーム (健康効果の表示)の基準を満たすのは、古来より食べられているドライフルーツ※1の中でブルーンだけです。そのため、「カリフォルニアブルーンを1日100g(およそ8~12粒)食べると、腸の機能を正常化します。」と表示できます。

適量には個人差があります。食事に少しずつ取り入れながら、プルーンと一緒にいつもより多めの水分摂取をお勧めします。

プルーンを食べることで、5種類以上の野菜や果物と同等の栄養素摂取が期待できます。※2

プルーンは、風味が豊かで、毎日のおやつに適しており、 普段の料理にも使える食材です:

- ブルーンは料理を甘くしたいときに適しており、 砂糖などを加えなくても自然な甘さを出すことができます。
- プルーンを野菜や果物のピューレに混ぜると、 無脂肪でありながら、脂肪分を加えたような風味を 出すことができます。

栄養成分表示

- プルーンは焼き菓子のカビの発生を抑え、 保存性を高めると言えます。
- プルーンは肉を加工する際の脂質の酸化を 抑制する効果が期待できます。
- ・プルーンは食物繊維が豊富
- プルーンはビタミンKを多く含む
- プルーンはカリウムを多く含む
- プルーンはマンガンの供給源
- プルーンはビタミンB6の供給源
- プルーンは銅の供給源
- プルーンにはソルビトール(ポリオール)が含まれている
- プルーンに含まれる糖分はすべて天然由来で、 砂糖は添加されていない
- プルーンには炭水化物が含まれている
- プルーンは無脂肪
- プルーンは飽和脂肪酸を含まない
- ・プルーンは食塩不使用
- プルーンには塩分が添加されていない

※1:種実類は含みません。

※2:世界保健機関(WHO)は、健康を維持増進し、ある種の疾病リスクを軽減するためには、野菜と果物を合わせて最低でも1日400景限することを推奨し、はまず(http://www.who.int/elena/fittles/fruit、yegetables_ncds/ja/)。なお、400gを約5ポーション(単位)として考えています。1日に推奨される果物や野菜の量は国によって異なりまずが、5ポーションが最低ラインとされています。アンマークではさらに進んでおり、1日600g(6ポーション)を推奨しています(http://www.fao.org/3/a-as675o.pdf)。多くの人は推奨量を満たしていません。そこで、ブルーンなどのドライフルーツは有用です。推奨量400g(5ポーション)の摂取に貢献するでしょう。

もっと知りたい方はこちら

カリフォルニアプルーン協会日本公式ホームページ www.prune.jp

お問い合わせ

株式会社アール アンド エル アソシエイツ 東京都港区赤坂4-14-14-2912 CAPRUNES@RLASSOCIATES.CO.JP TEL: 03-3560-1811

californiaprunejp





