

特集

平成 24 年度 果樹支援対策事業 予算概算要求の概要

農林水産省生産局農産部園芸作物課 生産専門官 大森健司

特集:

・平成 24 年度 果樹支援
対策事業 予算概算要求
の概要 p 1

果樹をめぐる動き:

・平成 22 年度食料自給率
について p 7
・東日本大震災の果樹関連
情報 p 7
・統計情報 p 8

中央果実基金からのお知らせ:

・平成 23 年度果実加工需
要対応産地育成事業（新
需要開発型）及び国産果
実需要適応型取引手法実
証事業の実施状況等につ
いて p 8
・平成 22 年度流通改善調
査事業報告書について p 9

コラム

・果物摂取で糖尿病予防
p 9

お知らせ: p 10

農林水産省の果樹支援対策事業の実施については、日頃から関係の皆様からご理解・ご協力を頂き、厚くお礼申し上げます。

さて、果樹支援対策事業の平成 24 年度予算の概算要求については、去る 9 月 30 日に財務省に提出しました。

本稿では、この概算要求について、概要をご紹介します。

1. 背景

消費者ニーズの動向に即した果実および果実製品の供給を図るためには、永年性作物という果樹の特性に鑑み、需要の長期見通しに即して計画的な生産を図ることが必要であることから、果樹農業振興特別措置法（昭和 36 年法律第 15 号）に基づく果樹農業振興基本方針を策定し、それに沿った施策を推進しています。

特に、最近の果樹農業については、後継者の減少、高齢化の進展、基盤整備や担い手の規模拡大の遅れにより、生産基盤の脆弱化が急速に進展しているとともに、品目によっては、依然として需給の不均衡が顕在化しやすくなっています。

このような状況の中で、我が国の果樹農業の持続的発展を図るためには、生産量・品質の変動の大きい果実の生産の安定化により、需給と価格の安定を図るとともに、産地自らが策定した計画（産地計画）に基づき、担い手の育成・確保や改植、園地の基盤整備等による果樹産地の構造改革を進めることが喫緊の課題となっています。

2. 事業の概要

1. のような背景を踏まえ、平成 23 年度から、以下の 4 本柱からなる果樹支援対策事業を実施しています。

- (1) 優良品種・品目への転換のために改植を実施した際に発生する未収益期間への対策
- (2) 果樹産地の構造改革を推進するための果樹経営支援対策
- (3) 生産者の自主的な取組を基本とした果実需給安定対策
- (4) 需要に即した流通加工等の推進を図る果実流通加工等対策

平成 24 年度においても、引き続きこれらの事業を効果的に実施していくために必要な予算を要求しています。要求金額は、(1) が 30 億円（果樹と同じ永年生作物である茶の対策と合わせた金額）、(2) から (4) が 37 億円の合計 67 億円となっています。

詳細については、添付の資料をご覧ください。

なお、本予算要求について、お問い合わせ等ございましたら、当課（電話：03-3502-5957）までご連絡ください。

事業の執行についても、(財)中央果実生産出荷安定基金協会や、都道府県法人の皆様と連携しながら、円滑かつ効率的に実施できるよう、工夫していきたいと考えております。皆様方のご協力をお願いいたします。



果物を食べて
応援しよう。



被災地のために
日本のために

3. その他果樹関連予算

果樹に限った対策ではありませんが、果樹農業に関連する主な予算として以下のようなものがあります。

詳細については、農林水産省のホームページの「平成24年度農林水産予算概算要求の概要」(<http://www.maff.go.jp/j/budget/2012/index.html>)に掲載されていますのでご覧ください。(以下の各予算の紹介文の<>内の番号は、ホームページ上の番号を示します)

(1) 農林漁業の成長産業化の実現

6次産業創出のための地域の農林漁業者等の経営改革や加工・販売施設の整備等を支援するほか、新産業創出のための未利用資源の高度利用の取組等を支援します。(108億円の内数)<14>

(2) 園芸産地における食料供給力の強化と生産の持続性の確保、鳥獣被害の防止

集出荷貯蔵施設、処理加工施設等の共同利用施設の整備、地域ぐるみの鳥獣被害防止の取組等に対し、都道府県への交付金により支援します。(強い農業づくり交付金 168億円の内数)<24、28>

(3) 園芸産地の収益力向上に向けた取組に対する支援、広域的な鳥獣被害対策

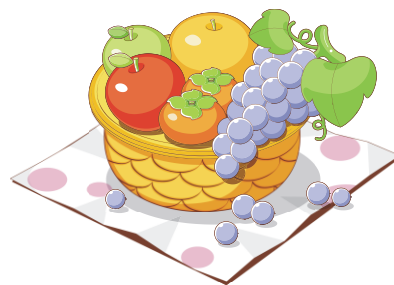
産地において策定した「産地収益力向上プログラム」の実現に必要な施設の整備・再編や、農業機械・園芸用施設のリース導入を支援します。また、県域を越える複数の市町村が連携して行う広域的な鳥獣被害対策の取組を支援します。(産地活性化総合対策事業 53億円の内数)<25、28>

(4) 円高、異常気象克服に向けた園芸産地の競争力の維持・強化

急激な円高の進行により輸入の急増や輸出の減少が生じている、或いは地球温暖化に伴う異常気象の影響を受け収量や品質が低下している園芸作物について、対応に必要な品質管理施設等の共同利用施設の整備を支援します。(産地再生関連施設緊急整備事業 95億円の内数)<29>

(5) 荒廃した耕作放棄地を再生利用する取組に対する支援

雑草・雑木の除去等の耕作放棄地の再生作業や再生農地への作物の導入等の取組、基盤整備や農業用機械・施設等の整備、農用地利用調整等の附帯事業を支援します。(耕作放棄地再生利用緊急対策交付金 28億円)<50>



総合的な果樹対策の推進

【果樹・茶支援対策事業 6,723(7,528)百万円の内数】

対策のポイント

- ・ 果樹において、改植に伴う未収益期間に対する支援を緊急的に実施し、産地の競争力向上に向けた品目・品種への転換を促進します。
- ・ 果樹において、改植や小規模園地整備など産地の構造改革を進めるほか、計画生産出荷の推進や需給安定対策、加工流通対策を実施します。

＜背景／課題＞

- ・ 永年性作物である果樹については、資材費高騰や価格の下落等により農業所得が低下し、収益性が悪化していることから、未収益期間を伴う改植が進まない状況となっています。
- ・ 果樹産地においては、後継者の減少、高齢化の進展、基盤整備や担い手の規模拡大の遅れにより、生産基盤の脆弱化が急速に進展しています。

政策目標

優良品目・品種への転換が進捗することにより約 98 億円の経済効果
(産出額)(平成 26 年度)

＜主な内容＞

1. 果樹における未収益期間対策

果樹の優良品目・品種への転換、高品質化を加速化するため、産地ぐるみで改植等を実施した際の未収益期間に対する支援を行います。

2. 果樹産地の構造改革や果実の需給安定及び加工流通対策

果樹の優良品目・品種への転換や小規模園地整備、計画生産・出荷の推進や緊急的な需給調整対策、自然被害果実の流通対策、契約取引の強化や加工原料供給の安定化を図るための加工流通対策を総合的に行います。

果樹・茶支援対策事業 6,723(7,528)百万円の内数

補助率: 定額、6/10、1/2、1/3

事業実施主体: (財)中央果実生産出荷安定基金協会

お問い合わせ先: 生産局農産部園芸作物課

(03-3502-5957(直))

果樹対策の概要(平成24年度予算概算要求額 果樹・茶支援対策事業 67億円の内数)

(1) 果樹の未収益期間に着目した経営緊急対策(果樹・茶経営安定緊急対策事業 30億円の内数)

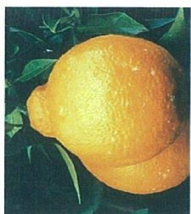
- 永年性作物である果樹については、資材費高騰や価格の下落等により農業所得が低下し、収益性が悪化していることから、未収益期間(※)を伴う改植が進まない状況となっているため、支援対策を緊急的に実施することで改植を促進し、産地の収益力の強化と農家の経営安定を図る。

※ 定植後、経済的に価値のある水準の収量が得られるまでの期間

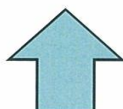
果樹産地の状況

競争力のない品種の供給は価格低迷を招くとともに、品目全体等の価格にも悪影響。
→優良品目・品種転換が急務。

例：かんきつ
極早生→不知火(デコポン)
【長崎、熊本 他】
りんご
つがる→シナノスイート
【青森、長野 他】



不知火(デコポン)



改植に伴う未収益期間
みかん：7年程度
りんご：10年程度
もも：5年程度
かき：10年程度



幼木園(りんご)

産地でまとまった改植を行い、出荷数量の確保を図る必要があるが、収益性の悪化により取組が進まない状況。



未収益期間に対する支援を緊急的に実施し、産地の競争力向上に向けた改植等を促進

○ 果樹・茶経営安定緊急対策事業の仕組み

面積単価 × 支援年数を一括交付

果 樹 : 5万円/10a × 改植の翌年から4年分 (下限面積: 5a)

※ 果樹の改植1年目の諸経費は改植事業(果樹経営支援対策事業)で支援

(参考1) 未収益期間

5年程度(早期成園の場合)

(参考2) 改植後の育成経費(肥料代など)

10万円/10a程度

(2) 生産・需給安定対策等(未収益期間対策を除く)(果樹対策事業 37億円の内数)

<< 果樹経営支援対策事業 >>

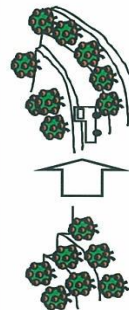
※ 事業実施期間 平成23年度～26年度
 ※ 補助率 1/2以内、定額
 ※ 事業実施主体 農業者、農業者団体等

整備事業(生産基盤の改善)

◆優良品目・品種への改植・高接、条件不利園地の廃園◆



◆小規模園地整備(園内道の整備、傾斜の緩和、土壌土層改良、かん水施設)等◆



すべて補助率: 1/2以内

推進事業(生産構造の改革)

すべて補助率: 1/2以内

- ◆労働力調整システムの構築◆
- ◆大苗木苗ほの設置◆ 注) 対象品目の果樹共済の加入率が道府県の平均以上等の要件を満たす必要
- ◆担い手支援(園地流動化)情報システムの構築◆
- ◆販路開拓の推進強化◆
- ◆輸出促進の実証◆

<< 果実需給安定等対策事業 >>

※ 事業実施期間 平成23年度～26年度
 ※ 補助率 1/2以内、定額
 ※ 事業実施主体 農業者団体、民間団体等

①計画生産出荷、緊急需給調整特別対策

果実計画生産推進事業

補助率: 1/2以内

◆計画的生産出荷の促進◆ (うしんゆうみかん、りんご等)

- ・摘果の推進指導など計画的生産出荷に対する指導及び大幅な生産出荷調整が必要な場合の取組を支援

緊急需給調整特別対策事業

補助金単価: 定額

◆一時的な出荷集中時に緊急的に生食用果実を加工原料用に仕向ける措置を支援◆ (うしんゆうみかん、りんご等)

- ・生食用果実を緊急的に加工原料用に仕向けた場合の掛かり増し経費(選果経費、一時保管費、加工工場への運賃)の一部を支援

②自然災害被害果実緊急対策事業

自然災害被害果実加工利用促進等対策事業

補助率: 1/2以内

◆被害果実加工利用の促進◆

- ・被害果実の区分流通促進、出荷掛かり増し経費(運搬費、一時保管費)等を支援。

◆被害果実の消費拡大◆

- ・リーフレット等による消費宣伝、被害果実の加工製品の販売促進等を支援。

果汁特別調整保管等対策事業

補助率: 定額、1/2以内

◆被害果実製品の調整保管◆

- ・被害果実の製品化に要する資金の金利(定額)、低温倉庫保管料(1/2以内)等を支援。

(3) 果実加工流通対策総合支援事業(果樹対策事業 37億円の内数)

<<国産果実需要適応型取引手法実証事業>>

- ※ 事業実施期間 平成23年度～26年度
- ※ 補助率 定額
- ※ 事業実施主体 農業者団体等

- ◆ 生産者が再生産価格を確保するため、生産・流通コストや需要の把握と、契約取引等による果実の供給・販売方法を実証。
- ・生産流通コスト調査、需要調査の実施。
- ・果実の安定供給、流通の効率化・低コスト化、需要拡大に向けた取組を実施。

<<果実加工需要対応産地育成事業>>

- ※ 事業実施期間 平成23年度～平成26年度
- ※ 補助率 定額、1/2以内、1/3以内
- ※ 事業実施主体 都道府県法人、農業者団体、試験研究機関等

<加工原料用果実価格安定型>

補助率: 定額

- ◆ 加工原料用果実を安定的に供給する生産者に対して、当該果実の価格が低下した場合に、生産者補給金を交付。

対象果実

- ・果汁用のなつみかん、はっさく、いよかん、もも、パインアップル
- ・缶詰用のもも、パインアップル
- ・上記以外の加工原料用果実で加工用園地で生産されたもの

<新需要開発型>

補助率: 定額(上限200万円)

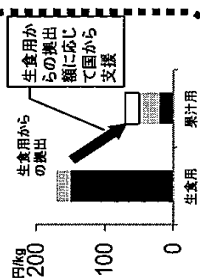
- ◆ 生食用と果汁原料価格の間に埋めるような原料価格を想定した新商品の開発◆
試作品の製作、消費者評価等アンケート調査の実施
- ◆ 当該加工原料を想定した低コスト・省力化栽培技術の確立◆
低コスト・省力化栽培技術の現地実証、栽培マニュアルの作成
- ◆ 新商品開発セミナー・交流会の開催◆
※ 新商品の開発は、低コスト・省力化栽培技術を実施した場合に限る。

<品質向上・産地安定出荷型>

補助率: 定額

- ◆ 長期契約数量を安定的に出荷するために生食用価格から加工原料へ転出する産地に対し、出荷奨励金等の交付。

初年度の園からの支援額は、生食用からの転出額の2分の1以内。ただし、長期契約数量×10円/kgを上限、次年度以降段階的に削減。



- ◆ 長期契約に基づき出荷する原料果実の品質向上を図るため、品種等による原料価格に差を設け、上位等級品の価格引き上げを目指す産地に対し、出荷奨励金等の交付。

支援単価は、原則として上位等級品の価格を引き上げた年度に上位等級品に対して3円/kg、その後は段階的に削減。

<果汁競争力強化型>

補助率: 定額、1/2以内、1/3以内

- ◆ 国産かんきつ果汁製造業の競争力強化の推進◆
・部門別経営分析、果汁の需給調査(定額)
・過剰となる搾汁設備等の廃棄(1/3以内)
・廃止された工場へ搬入していた加工原料の近隣工場への輸送費(1/2以内)
・果汁製品の高品質化設備の導入(1/3以内)等

果樹をめぐる動き

平成 22 年度食料自給率について

<概 要>

平成 22 年度におけるカロリーベースの食料自給率は、前年度から 1 ポイント低下し 39%、生産額ベースの食料自給率は、前年度から 1 ポイント低下し 69%となっています。このうち果実については、カロリーベースでは 34%、生産額ベースでは 71%となっています。

カロリーベース

(単位: kcal/人・日)

国産熱量	供給熱量	自給率
946 kcal (▲22kcal)	2,458kcal (+19kcal)	39%
うち果実 21kcal (▲3kcal)	うち果実 63kcal (▲3kcal)	34%

注: ()内は対前年増減

生産額ベース

食料の国内生産額	食料の国内消費仕向額	自給率
9 兆 7,047 億円 (+457 億円)	14兆1,333億円 (+2,567億円)	69%
うち果実7,999億円 (+761億円)	うち果実1兆1,298億円 (+726億円)	71%

注: ()内は対前年増減

<参考> 品目別の自給率について(重量ベース)

「平成 22 年度食料需給表」の(参考)「食料自給率の推移」として、品目別自給率が掲載されています。これは、重量ベースの自給率です。22 年度において果実の自給率は、38%となり、前年度が 42%であったことから 4 ポイント低下しました。参考までに 22 年度の主要品目の自給率を下記に掲載します。

自給率(重量ベース)(単位%)

品目	米	小麦	いも類	豆類	野菜	果実	みかん	りんご	肉類	鶏卵	牛乳・乳製品	魚介類
自給率	97	9	75	8	81	38	95	58	56	96	67	54

東日本大震災の果樹関連情報

○農林水産省ホームページの「東日本大震災に関する情報」に掲載されている「果樹生産についてのQ&A」が、更新されました(7 月 11 日公表 <http://www.maff.go.jp/j/press/seisan/kakou/110711.html>)。

○「東京電力福島原子力発電所事故に係る連絡会議(第 5 回、6 回、7 回)」を 8 月 10 日、9 月 2 日、10 月 4 日にそれぞれ開催し、第 5 回及び 6 回では原子力損害賠償に関する最新の関連情報を、農林漁業者及び食品産業等の方々に提供することを予定していることが、公表されました(8 月 4 日及び 9 月 2 日公表 <http://www.maff.g>

<http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/110804.html> 及び <http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/110902.html>)。

また、第 7 回連絡会議では法人及び個人事業主の方々が被った損害に対する東京電力株式会社の本賠償の進め方について、情報提供することを予定していることが、公表されました。(9 月 27 日公表 <http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/110927.html>)。

○農林水産省ホームページの「東日本大震災に関する情報」に掲載されている「よくあるご質問と回答」が更新され、果実についても、消費者からよくある問い合わせ内容について、新たに Q

農林水産省ホームページ(HP)に掲載されている東日本大震災に関する情報のうち、果樹に関する情報は、次のとおりです。()は、URL と HP 掲載日です。

&Aが作成されました(8 月 5 日公表 http://www.maff.go.jp/j/press/seisan/ryutu/110805_1.html)。

○各都県が7月に公表した、農作物に含まれる放射性セシウム濃度の検査結果について、都県等ごと、品目ごとにとりまとめ、公表されました(8 月 5 日公表 <http://www.maff.go.jp/j/press/seisan/ryutu/110805.html>)。

○福島県及びその周辺の地域を対象に、土壌の放射性物質濃度分布図を作成したことが、公表されました(8 月 30 日公表 <http://www.s.affrc.go.jp/do cs/press/110830.html>)。

統計情報－平成 22 年産キウイフルーツ及びパインアップルの結果樹面積・収穫量・出荷量－
農林水産省大臣官房統計部「農林水産統計」(キウイフルーツ:平成 23 年 8 月 9 日公表・パインアップル:平成 23 年 8 月 30 日公表)

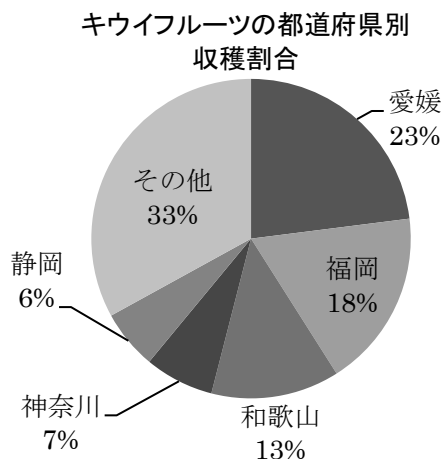


＜キウイフルーツ＞

収穫量は2万6,500トン、出荷量は2万2,400トンで、前年産に比べてそれぞれ8,500トン(24%)、7,500トン(25%)減少した。

都道府県別にみた収穫量割合は、愛媛県が23%、福岡県が18%、和歌山県が13%となっており、この3県で全国の約5割を占めている。

結果樹面積は 2,300ha で、前年産に比べて 70ha(3%)減少した。



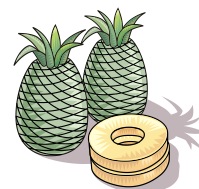
これは、廃園等が進んだためである。

＜パインアップル＞

収穫量は8,780トン、出荷量は8,490トンで、前年産に比べてそれぞれ840トン(9%)、940トン(10%)減少した。

出荷量を用途別に見ると、生食向けは5,340トンで前年産に比べて230トン(4%)減少し、加工向けは3,150トンで前年産に比べて710トン(18%)減少した。

収穫面積は357haで、廃園等が進んだことから、前年産に比べて56ha(14%)減少した。



キウイフルーツの県別結果樹面積

(単位: ha)

栃木	群馬	神奈川	山梨	静岡	和歌山	愛媛	福岡	佐賀	大分	全国
71	94	153	72	142	152	436	289	63	54	2,300

中央果実基金からのお知らせ

平成23年度果実加工需要対応産地育成事業(新需要開発型)及び国産果実需要適応型取引手法実証事業の実施状況等について

平成 23 年 5 月発行の当協会ニュースレター第 1 号で公募の紹介をした果実流通加工対策のうち果実加工需要対応産地育成事業(新需要開発型)及び国産果実需要適応型取引手法実証事業の事業実施者が、当協会の審査委員会の評価結果等をもとに決定されました。前者は、国産果実を原料とした新たな加工品の試作、低コスト・省力化栽培技術の実証等を行う事業で、全国で 24 事業者、後者は、生産者と取引先との間で契約取引等による計画的な取引手法の実証を行う事業で、全国で 5 事業者が採択され、現在事業に取り組んでいただいています。

なお、今後の追加募集で事業者が増加することも予想されます。

これら事業の実施者等を次頁に紹介します。

また、昨年度に引き続き、本年度実施の新需要開発型事業及びその前身の事業で開発された果実加工品の成果報告と関係者の交流を目的に、平成24年1月に東京で「国産果実を使用した新商品開発事業報告及び交流会(仮称)」を開催する予定としています。さらに、本年11月4～5日に東京国際展示場で開催される「実りのフェスティバル」にも当事業に係る成果品の展示等を行う予定でいます。関係する皆様方のご協力とご参加をお願いいたします。

平成 23 年度公募事業「新需要開発」等事業実施者

事業実施者	都道府県	対象果実	事業実施者	都道府県	対象果実
(新需要開発型)			(新需要開発型)		
静岡県農林技術研究所果樹研究センター	静 岡	スモモウメ	曲イ田中酒造(株)	北海道	梅
(社)長野県農村工業研究所	長 野	リンゴ等	香川県農業試験場	香 川	ビワ
長野県果樹試験場	長 野	ブドウ	筑前あさくら農協	福 岡	柿
(株)東夢	山 梨	ブドウ	(有)日本漢方医薬研究所	徳 島	デコポン
大平戸農園	埼 玉	マルベリー等	(株)アグリネットみっかび	静 岡	ミカン
紀の里農協	和歌山	梅、スモモ等	JAこうかいいちじく生産部会	滋 賀	イチジク
大宜味村農山漁村生活研究会	沖 縄	シークワサー	(株)ニホサンパック青森工場	青 森	リンゴ
高根沢町びれっじセンター運営委員会	栃 木	日本なし	大江町カシス研究会	山 形	カシス
福岡県農業総合試験場	福 岡	柿	フルーツ山梨農協	山 梨	モモ
大鹿里山市場組合	長 野	ブルーベリー	(需要適応型取引手法)		
長崎県農林技術開発センター	長 崎	スモモ	紀の里農協	和歌山	モモ、イチジク等
(株)沢屋	長 野	リンゴ等	こばやし農協	宮 崎	マンゴー
愛媛県農林水産研究所	愛 媛	イヨカン	(有)漂流岡山	岡 山	ブドウ等
(有)ほし	長 野	ブルーベリー等	筑前あさくら農協	福 岡	柿、イチジク
北海道立総合研究機構	北海道	西洋なし	熊本市農協	熊 本	ミカン

平成 22 年度流通改善調査事業報告書について

当協会では、平成22年度事業として、流通改善調査事業を実施しましたが、その概要は、次のとおりです。

- 1、緊急需給調整特別対策事業の効果を検証するために、事業の対象であるみかんとりんごについて、①主な産地の卸売価格について、他の品種・品目、果実全体との相関性の分析、②主な市場の取扱数量について、卸売価格、主要産地の気温変化、他の競合品目との関連・要因分析を行いました。
- 2、以上の分析を踏まえ、事業のより効率的、効果的な実施のための方法について検討を行いました。

本事業結果の詳細は、本報告書(中央果実基金HP掲載)をご覧ください。

果物摂取で糖尿病予防

コラム

(独)農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所 専門員 田中敬一

糖尿病とは、食生活などの乱れによってインスリンが出にくくなったり、インスリンを受け取る細胞の感受性が鈍くなったりして、高血糖の状態が慢性化した疾病のことです。血糖値は、インスリンの働きを示す指標で、糖尿病予防には、インスリンが正常に作用する食生活が重要です。糖尿病にはいくつかのタイプがありますが日本人の多くが罹患するのは2型糖尿病です。

<果物は血糖値を上げる？>

食品摂取と血糖値上昇との関係についての科学的な指標グリセミック・インデックスがオーストラリアなどの研究

チームによって開発されました。その方法を用いると、炭水化物(ブドウ糖やデンプンなど)を含む食品の血糖値の上昇作用を数値化し、食品を比較・評価することができます。そのため、グリセミック・インデックスは、2型糖尿病予防に効果的な指標として広く使われています。

世界中で測定されたグリセミック・インデックスのデータをまとめた結果、従来信じられていた「デンプン食品は血糖値を上げにくい」は、誤りであることが分かりました。フランスパンや精白パンなどのデンプンを主体とした食品のグリセミック・インデックス値はそれぞれ 95、70 で

した(表1)。

一方、果物は血糖値を上げにくいことが分かりました。例えば、リンゴは38、モモは42、オレンジは42、オウトウは22でした。果物のグリセミック・インデックス値が低い理由は、良質の食物繊維などを多く含むため、胃での滞留時間が長くなり、腸管からの吸収がゆっくりとなるためです。

血糖値上昇の指標であるグリセミック・インデックスが開発されたことにより、従来とは異なり、血糖値の上昇作用が低いことが分かりました。従って、「果物は血糖値を上げる」は誤解です。

一方、デンプンは、口腔内でα-アミ

(財)中央果実基金

(財)中央果実生産出荷安定基金協会

〒107-0052
東京都港区赤坂 1-9-13
三会堂ビル 2FTEL:
03-3586-1381FAX:
03-5570-1852

当協会 Web サイト

URL:

www.kudamono200.or.jp

お知らせ

毎日くだもの 200 グラム運動メールマガジン「くだもの&健康ニュース」を創刊しました。

多くの方の読者登録をお待ちしております。

メルマガの読者登録方法は当協会下記ホームページをご覧ください。

<http://www.kudamono200.or.jp/JFF/>



表 1 食品のグリセミック・インデックス(GI)
(基準食品:ブドウ糖(=100))

食品名	GI	食品名	GI
ブドウ糖	100	キウイフルーツ	53
フランスパン	95	バナナ	52
コーンフレーク	81	ニンジン	47
フレンチフライ	75	ブドウ	46
マッシュドポテト	74	モモ	42
ポップコーン	72	オレンジ	42
精白パン	70	リンゴジュース	40
コーンミール(シリアル)	69	イチゴ	40
ショ糖	68	プラム	39
大麦パン	67	リンゴ	38
カレーライス	67	ナシ(セイヨウナシ)	38
サツマイモ	61	グレープフルーツ	25
チーズピザ	60	オウトウ(サクランボ)	22
パインアップル	59	果糖	19

ラーゼの作用を受け分解(消化)が始まり、胃の中の酸や、すい液中のアミラーゼなどの酵素によりブドウ糖にまで素早く分解・消化され、体内に吸収されます。人は、このようにデンプンをうまく利用できるように体内に代謝システムを備えています。

<日本人の食生活と2型糖尿病>

2 型糖尿病予防には、果物の摂取が重要であることが、欧米の研究で明らかとなりました。そこで、日本人を対象に、九州大学などの研究チームは、男性 2,106 人を対象に 2 型糖尿病と食事パターンについて調査を行いました。

調査から、1) 果物、野菜、乳製品を多く摂取する栄養バランスのよい食事パターン、2) 動物性食品の多い欧米型の食事パターン、3) 果物や乳製品の摂取量の少ない「伝統的な」日本型食事パターンの三つの食事パターンが特定されました。

食事パターンと2型糖尿病発症との関係では、1)の果物を含む栄養バランスのよい食事パターンの人は、そうでない人と比べて49%も発症リスクを低減できることが分かりました(表2)。

一方、果物の摂取量が少ない他の二つの食事パターンでは、リスク低減効果は認められず、「伝統的な」日本型食生活も糖尿病予防効果は認められ

ませんでした。さらに、果物を含む栄養バランスのよい食事パターンは、生活習慣病予防のために開発されたDASH食事摂取法と呼ばれている食事パターンと類似のパターンであると分かりました。DASH食事摂取法とは、アメリカ保健社会福祉省等が定めた食事摂取法で、果物と野菜の摂取を中心とした食事法です。この食事摂取法の科学的信頼性は高いため世界が注目しており、わが国の食

事バランスガイドにもその考え方が導入されています。

こうした結果は、日本人の2型糖尿病予防には果物の摂取が重要であることを示しており、過去にいわれていた「果物は糖尿病に良くない」は誤解であることが分かりました。

<まとめ>

2 型糖尿病予防には 1)の果物、野菜、乳製品を多く摂取する栄養バランスのよい食事パターンであり、結果的に「伝統的な」日本型食生活パターンであるご飯と魚、野菜に、不足していた果物と乳製品を加えたパターンに近い、いわば「新」日本型食生活ともいえるパターンが優れていることが分かりました。ところが、果物の摂取量は1日当たり113.0g(国民健康・栄養調査平成 21 年))と目標量の6割にも満たないのが現状です。そのため、糖尿病予防のため少なくとも果物を毎日 200g 以上摂取することが大切です。

表 2 食事型と2型糖尿病の発症リスク

食事型	発症リスク
バランス型	0.51 倍
欧米型	0.90 倍
伝統的な日本型	1.27 倍