

## 特集

### 第13回果樹技術・経営コンクールについて

#### 特集:

- ・第13回果樹技術・経営コンクールについて p1

#### 果樹をめぐる動き:

- ・果樹関連の災害情報 p3

#### 中央果実基金からのお知らせ:

- ・平成23年度果樹経営支援対策・未収益期間支援事業の実施状況について p4
- ・平成24年度「国産果実需要適応型取引手法実証事業」及び「果実加工需要対応産地育成事業（新需要開発型）」の公募について p6

#### コラム

- ・果物摂取で脳卒中予防 p7

業務日誌: p8

人事異動: p8

お知らせ: p8

去る2月24日に五反田「ゆうぼうと」において、第13回全国果樹技術・経営コンクール表彰式が農林水産省大臣官房の雨宮生産振興審議官に出席いただき盛大に開催されました。

本コンクールは生産技術や経営方式において他の模範となる先進的な農業者、集団組織等を表彰し、その成果を広く紹介することにより、我が国果樹農業の発展に資することを目的として平成11年度から実施しているもので、今回で13回目となります。

主催団体は、全国農業協同組合中央会、全国農業協同組合連合会、日本園芸農業協同組合連合会、全国果樹研究会及び中央果実基金の5団体です。

また、農林水産省と日本農業新聞社の

後援をいただいております。

コンクールの審査は、5団体で実行委員会を構成し、実行委員会の中に学識経験者等で構成される審査会を設けて被表彰者の選定を行っています。

今年度の受賞者は別表のとおりですが、表彰式の最後に受賞者を代表して農林水産大臣賞を受賞された岩手県の井上美津男氏が「受賞者のことば」を述べられました。

なお、農林水産大臣賞受賞者の概要は下記のとおりですが、各賞受賞者につきましては、3月末に当協会のホームページに掲載予定ですので、既に掲載されております第12回までの各賞受賞者の概要とあわせてご覧いただければ幸いです。



### 第13回果樹技術・経営コンクール受賞者一覧

#### 農林水産大臣賞

氏名・集団名	住所	果樹
井上 美津男 <small>いのうえ みつ お</small>	岩手県岩手郡滝沢村 <small>たきざわむら</small>	りんご
片平 茂二 <small>かたひら しげじ</small>	静岡県静岡市	かんきつ
加藤 尚男 加藤 富久美 <small>かとう たかお かとう ふくみ</small>	愛知県豊橋市	ぶどう
沖縄県農業協同組合豊見城支店マンゴー共選部会 (代表者 赤嶺 雄介) <small>とみぐすくしてん きょうせんぶかい あかみね ゆうすけ</small>	沖縄県豊見城市 <small>とみぐすくし</small>	マンゴー



2 ■ 中央果実基金ニュースレター

氏名・集団名	住 所	果樹
<b>農林水産省生産局長賞</b>		
石井 岩男 石井 成子	青森県三戸郡南部町	ぶどう
南果連協同組合大粒葡萄部(代表者 中島 伸一)	山形県上山市	ぶどう
神戸 政一	山梨県山梨市	ぶどう
須高農業協組合 果実専門委員会ぶどう部会(代表者 境 栄太郎)	長野県須坂市	ぶどう
小野 和則	香川県綾歌郡綾川町	ぶどう
青井 幹夫 青井 和子	愛媛県松山市	かんきつ
<b>関係団体賞</b>		
<b>全国農業協同組合中央会会長賞</b>		
巨摩野農業協組合果実部 李生産委員会(代表者 塩谷 久)	山梨県南アルプス市	すもも
片桐 肇	鳥取県西伯郡大山町	なし
<b>全国農業協同組合連合会経営管理委員会会長賞</b>		
志方 和浩 志方 秀子	長崎県佐世保市	みかん・もも
べっぷ日出農協ギンナン部会(代表者 上野 輝彦)	大分県速見郡日出町	ギンナン
<b>日本園芸農業協同組合連合会会長賞</b>		
JA紀の里キウイフルーツ部会(代表者 風呂谷 史郎)	和歌山県紀の川市	キウイフルーツ
高千穂地区農業協同組合クワ部会(代表者 馬崎 英明)	宮崎県西臼杵郡高千穂町	くり
<b>全国果樹研究連合会会長賞</b>		
土井 元	北海道余市町	おうとう・ブルーン・ブルーベリー・りんご
<b>(財)中央果実生産出荷安定基金協会理事長賞</b>		
くさお いえやす 家保	大阪府富田林市	みかん・くり

(敬称略)

農林水産大臣賞受賞者概要

いのうえ みつお  
井上 美津男氏

- 岩手県 岩手郡滝沢村 (りんご)



経営面積は、りんご 214aで、水稲その他 56aを栽培している。

経営面では、贈答用を中心に系統販売・産直施設での販売をしていることから、収穫期間を長くし、消費者嗜好に合わせるため、多品種のりんごを栽培するとともに、新品種の早期結実を図るため、大苗移植にも取り組んでいる。

技術面では、独自の低樹高化栽培技術を確立し、着色管理、薬剤散布及び収穫作業等の軽減化を図り、全労働時間を県指標の77%まで短縮している。

また、授粉の効率化、低コスト化のため、病気や寒さに強い「日本ミツバチ」の増殖に成功し、地域全体 36haの

授粉を「日本ミツバチ」でカバーしている。

さらに、交信攪乱剤を利用した環境保全型農業にも率先して取り組み、産直施設の組合員全員で「エコファーマー」を取得している。

地域にあっては、県農業農村指導士や県果樹協会の技術アドバイザーとして、低樹高化せん定技術や「日本ミツバチ」の飼育方法を若手果樹栽培者等へ継承する活動を行っている。

かたひら しげじ  
片平 茂二氏  
○ 静岡県 静岡市 (かんきつ)



経営面積は、かんきつ 420aで、その他たけのこ 100aを栽培している。

経営面では、商品性や販売単価の高い「青島温州」を355a、市場評価の高い「はるみ」65aを露地栽培している。また、基盤整備農地の借地により面積規模の拡大を図るとともに、冷風機器を敷設した貯蔵庫施設の増設により「青島温州」の長期出荷を実現している。

技術面では、栽培管理については、スプリンクラーの敷設、低樹高化、急傾斜地へのモノレールの設置等により作業の効率化・軽労働化を図っている。また、貯蔵・出荷については、貯蔵庫の増設とフォークリフト利用可能なパレット貯蔵管理によって、貯蔵・出荷の合理化を行っている。

さらに、防除、施肥、摘果等の基本管理の徹底により、連年高いL・M玉の出荷比率を確保するとともに、園地毎に生産履歴を記帳し、安全・安心な生産に取り組んでいる。

地域にあつては、氏自ら借地による大規模経営の先駆的モデル農家の模範となるとともに、大玉青島の商品化や3月出荷の厳選化を牽引している。

かとう たかお  
加藤 尚男氏、  
かとう ふくみ  
加藤 富久美氏

○ 愛知県 豊橋市 (ぶどう)



経営面積は、「巨峰」を中心に露地 70a、ハウス 80aのぶどう計 150aと柿 20aの果樹計 170a、その他、水田 60a、普通畑 20aを栽培している。

経営面では、基幹品種「巨峰」のハウス栽培と露地栽培を効果的に組み合わせている。ハウスでは被覆枚数と被覆時期を変えることで生育及び収穫期を分散している。また、露地では標高の異なる園地の気温差による生育時期のずれを利用することで作業適期をずらし、労力分散を図っている。このことにより夫婦中心で地域平均栽培面積の2倍以上の大規模ぶどう経営を実現している。

技術面では、「巨峰」の自然形整枝から改植せずに平行整枝に樹形改造する技術をいち早く導入し、従前の収量を確保しつつ、管理・収穫作業時間を2割短縮している。また、複数年利用できるポリエチレンフィルムのハウス利用に

より、コストと労力及び使用済農業用プラスチックの排出量を1/3～1/2に削減するなど、環境に配慮した果実づくりを行っている。

地域にあつては、JA 巨峰部会長などを歴任し、省力化技術等の積極的な紹介、出荷調整作業の負担軽減など、ぶどう産地の発展に尽力している。

とみ  
沖縄県農業協同組合豊見  
ぐすく 城 支店マンゴー共選部会  
(代表 赤嶺 雄介氏)  
とみぐすくし  
○ 沖縄県 豊見城市  
(マンゴー)



部会員 82 戸、栽培面積 18ha、出荷額 2 億 9 千万円超の共選部会である。

経営面では、出荷予定数量や防除日誌の提出を会員に義務付けるとともに、大学と共同開発したハンディタイプの糖度センサーを活用することで品質の統一と出荷の安定を図り、「定時・定量・定品質」の安定出荷体制を確立している。こうした取組で、6割を占める市場出荷では、予約相対販売の拡大による有利販売を実現し、また、カタログ販売や量販店、ファーマーズマーケット等の産直販売でも、価格の安定につなげている。

技術面では、収穫時期の異なる「アーウィン種」と「キーツ種」の栽培を組合わせて出荷期間を拡大するとともに、台風被害防止施設として全ハウスの9割に鉄骨ハウスを導入している。また、加温機の活用により着果を安定させ、高品質化を図るとともに、台風時期と集荷時期が重ならない取組を行っている。

こうした取組により、県農林漁業賞を受賞するとともに、県マンゴーコンテストで多数の受賞者を輩出するなど県内でマンゴー産地形成のモデルとして位置づけられている。さらに、市と JA が協力して「マンゴーの里・豊見城」を宣言する中、加工特産品の開発などにより6次産業化にも貢献している。

## 果樹をめぐる動き

### 果樹関連の災害情報

#### <東日本大震災の果樹関連情報>

○「東京電力福島原子力発電所事故に係る連絡会議(第8回)」を開催し、農林漁業者及び食品産業等の方々に、食品中の放射性物質に係る基準値の見直し等について、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。(1月13日公表 <http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anp/120113.html>)

#### <その他果樹関連災害情報>

○今冬の大雪等被害に対して、農林水産大臣を本部長とする「大雪等被害に関する農林水産省緊急災害対策本部」を設置し、第1回会合を開催することが公表されました。(2月2日公表 <http://www.maff.go.jp/j/press/keiei/saigai/120202.html>)

○今冬の大雪等被害に対する対応を徹底するため、「大雪等被害に関する農林水産省緊急災害対策本部」の第2回会合を開催することが公表されました。(2月20日公表 <http://www.maff.go.jp/j/press/keiei/saigai/120220.html>)

## 中央果実基金からのお知らせ

平成 23 年度果樹経営支援対策・未収益期間支援事業  
の実施状況について

## 1 平成 23 年度事業計画の概要

平成 23 年度から未収益期間支援事業が新たに実施されました。これは、優良品種・品目への改植が、産地計画に掲げられた産地の生産・販売戦略を実現する上で中心的な役割を果たすべきであるにもかかわらず、改植後の未収益期間によって、その推進が難しくなっているためです。

経営支援対策事業と合わせ 23 年度実施計画がまとまりましたので、その状況を紹介します。

(1) 23 年度の経営支援対策事業の事業計画を別表 1 に示します。整備事業が補助金額で、25 億 4 千万円となっていますが、これは 22 年度事業計画の 25 億 7 千万円とほぼ同額です。このほか、推進事業が 46 百万円、推進事務費が 53 百万円であり、事業総額では、26 億 4 千万円となっています。

(2) 事業種目別の補助金額をみると、改植が 18 億円と全体の 71% を占め、ついで用水・かん水施設が 10%、園内道が 7%、モノレールが 5% と続いています。

(3) 道府県別にみると、青森県が 5 億 8 千万円(全体の 23%)、和歌山県が 2 億 9 千万円(同 11%)、熊本県が 2 億 7 千万円(同 11%)、愛媛県が 2 億 2 千万円(同 9%)、以下長野、長崎、静岡県と続いており、これら主要県で全体の約 7 割と大きな割合を占めています。また、県毎に補助金額全体に占める割合が他県に比べて高い事業種目をみると、青森、長野、熊本県では改植が 8 割以上、長崎県で園内道が 27%、和歌山県では、用水・かん水が 35%、モノレールが 24% などとなっており、地域の実情が反映されたものとなっています。

(4) 未収益期間支援事業については、経営支援対策事業の改植及び特認植栽の実績に応じて助成されるため(但し、同一計画で、支援対象者当たり園地面積が 500 m<sup>2</sup>以上を補助の要件とする。)、その計画面積は、補助要件を満たさないわずかな園地分を除き、改植等の計画面積とほとんど同じになっています。

の改植等も対象としており、23 年度は、次に掲げる支出が見込まれています。

## 23 年度未収益期間支援事業の補助金見込額

	28 億円
うち 果樹経営支援対策事業	22 年度計画承認分 11 億 7 千万円
〃	23 年度計画承認分 16 億 3 千万円

## 2 整備事業の近年の推移

未収益期間支援事業の実施により、改植の推進が図られることが期待されますが、別表 2 に、整備事業を改植事業とその他の事業に区分し、19 年度からの事業計画の推移を示しました。

整備事業全体では、22 年度に事業量が伸びたものの、23 年度にはほぼ同額となっています。しかしその内訳をみると、改植が前年度の 15 億 7 千万円から 18 億円と 14% 増加する一方で、その他の整備事業が前年度の 10 億円から 7 億 4 千万へと 26% 減少し、内訳は大きく変わっています。これは、23 年度より未収益期間支援事業が開始され、改植への取組が促進されたことによるものと考えられます。

## 3 平成 24 年度に向けて

23 年度の事業計画は、事業量は前年度からほぼ横ばいで推移しましたが、改植がかなり増えており、今後も改植は増加傾向にあると予想されます。

平成 23 年度経営支援対策事業の計画承認額が予算額とほぼ均衡し、未収益期間支援事業はすでに予算額をオーバーしている中で、今後、事業量の増加が見込まれることから、限られた予算をいかに効率的に運用していくかが重要となってきます。

当協会としては、事業の一層の効果的かつ効率的な執行に努めていきたいと考えていますので、この点についての関係者のご理解とご協力をお願いいたします。

本事業については、23 年度に 22 年度計画承認分

(別表1)

平成23年度 都道府県別 果樹経営支援対策事業計画(補助金額)

都道府県名	優良品種・品目への転換		廃園	小規模園地整備				用水・かん水施設	特認事業				整備事業	
	改植	高接		園内道整備	傾斜の緩和	土壌土層改良	排水路		モノレール	防霜ファン	防風ネット	特認植栽	小計	
	補助金額(千円)	補助金額(千円)		補助金額(千円)	補助金額(千円)	補助金額(千円)	補助金額(千円)		補助金額(千円)	補助金額(千円)	補助金額(千円)	補助金額(千円)	補助金額(千円)	補助金額(千円)
北海道	26,721	0	0	0	0	0	0	49	0	0	0	0	144,167	26,770
青森県	488,211	0	2,652	22,307	11,579	0	13,132	0	0	3,140	28,746	8,996	2,383,587	578,762
岩手県	80,818	0	693	2,006	115	0	0	308	0	1,523	1,362	1,559	329,449	88,384
秋田県	80,313	0	809	0	0	0	0	290	0	0	0	1,484	326,868	82,895
山形県	29,485	0	0	528	0	0	0	7,925	0	0	0	0	231,570	37,938
福島県	4,687	0	0	0	0	0	147	113	0	0	0	0	75,337	4,947
山梨県	2,783	0	0	0	0	0	464	1,313	0	0	0	0	54,861	4,560
長野県	124,863	0	0	6,413	931	359	0	2,035	0	9,803	1,815	0	535,180	146,218
神奈川県	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
静岡県	88,125	0	0	14,840	1,032	0	3,796	6,779	4,255	0	9,851	0	662,918	128,678
愛知県	7,667	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	48,225	7,746
三重県	21,233	463	584	0	525	0	0	4,121	0	0	0	0	158,828	26,926
和歌山県	95,531	321	0	11,783	2,813	2,322	0	99,727	69,341	1,426	2,357	0	1,649,621	285,620
鳥取県	6,263	0	0	0	0	0	0	1,333	0	0	0	0	31,413	7,595
広島県	16,556	0	0	280	0	0	0	1,497	0	0	0	0	89,243	18,333
山口県	5,326	0	0	897	0	0	0	1,228	0	0	0	0	78,705	7,451
徳島県	15,404	0	0	242	0	0	0	169	0	0	0	0	74,175	15,814
香川県	14,978	0	0	1,553	0	0	0	3,438	281	0	106	0	132,328	20,356
愛媛県	115,550	0	0	11,803	0	0	0	44,617	45,081	0	2,431	0	993,490	219,481
高知県	5,099	0	0	0	0	0	0	11,260	10,021	0	0	0	44,118	26,381
福岡県	60,841	250	380	11,229	310	2,738	0	19,188	0	0	0	56	539,683	94,992
佐賀県	72,804	488	188	4,019	4,570	0	0	5,123	0	0	0	186	411,586	87,377
長崎県	96,326	244	0	38,662	0	0	0	1,911	0	0	6,882	0	792,180	144,025
熊本県	224,752	633	0	20,237	735	0	0	24,178	0	0	0	0	1,626,204	270,535
大分県	34,590	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	181,361	34,590
宮崎県	35,108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	259,785	35,108
鹿児島県	28,035	0	0	8,784	1,097	229	0	9,446	0	0	0	0	258,247	47,592
沖縄県	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
宮城県	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
栃木県	664	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,360	664
群馬県	1,567	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,545	1,567
埼玉県	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
千葉県	0	0	0	0	0	0	0	1,634	0	0	0	0	17,766	1,634
新潟県	3,890	0	0	6,422	0	0	326	0	0	0	0	0	82,829	10,638
富山県	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
福井県	2,212	0	0	0	2,085	0	0	3,324	0	0	0	0	30,759	7,621
滋賀県	1,593	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42,190	1,593
大阪府	491	0	0	0	420	0	0	0	0	0	0	0	6,000	911
奈良県	3,469	0	0	2,829	3,918	1,117	58	4,988	0	41,716	836	0	252,008	58,930
兵庫県	2,457	0	0	1,303	0	0	574	3,257	0	0	0	0	53,890	7,592
岡山県	229	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,095	229
島根県	842	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15,100	842
計	1,799,482	2,400	5,306	166,213	30,129	6,765	18,497	259,252	128,980	57,606	54,386	12,280	12,640,671	2,541,296

(別表2) 年次別(H19~23)事業の推移(計画承認ベース)

事業区分	項目	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	累計
		1 整備事業のうち改植事業	園地数	3,576	4,120	3,858	5,403
	面積 (ha)	449	498	469	662	816	2,894
	補助金額 (千円)	1,048,566	1,168,672	1,121,990	1,573,115	1,799,482	6,711,825
2 改植を除く整備事業計	園地数	808	1,401	1,621	1,893	1,510	7,233
	面積 (ha)	219	473	477	579	448	2,196
	補助金額 (千円)	448,500	838,276	908,660	996,254	741,814	3,933,504
3 整備事業総合計	園地数	4,384	5,521	5,479	7,296	7,750	30,430
	面積 (ha)	668	971	946	1,241	1,264	5,090
	補助金額 (千円)	1,497,066	2,006,948	2,030,650	2,569,369	2,541,296	10,645,329
4 未収益期間支援事業	園地数				4,487	6,064	10,551
	面積 (ha)				585	815	1,400
	補助金額 (千円)				1,172,425	1,629,571	2,801,996
5 経営支援(整備事業)+未収益事業	補助金額 (千円)	1,497,066	2,006,948	2,030,650	3,741,794	4,170,867	13,447,325

図1

整備事業のうち改植事業

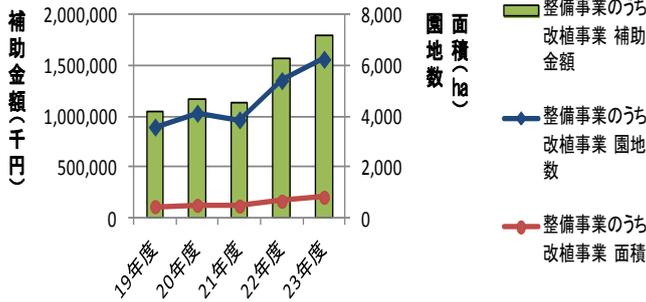


図2

改植を除く整備事業計

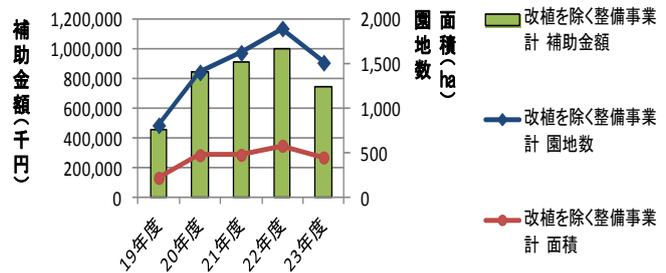


図3

整備事業総合計

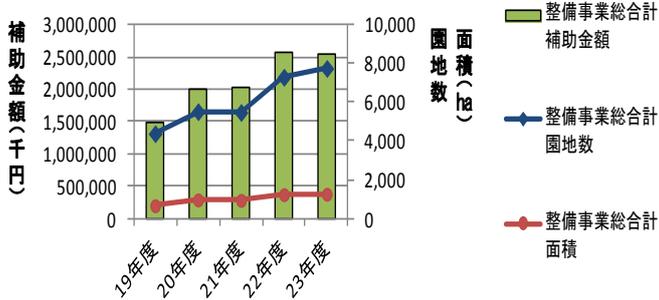
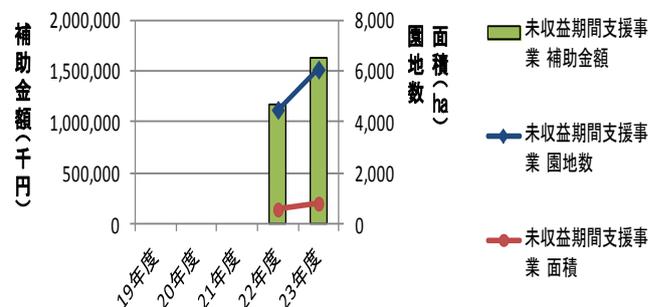


図4

未収益期間支援事業



平成24年度「国産果実需要適応型取引手法実証事業」及び「果実加工需要対応産地育成事業(新需要開発型)」の公募について

平成24年3月12日、平成24年度第1回目の当協会公募事業をホームページに公開しました。今回公募する事業は、次の2事業で、応募締め切りは4月9日(月)となっています。詳しくは当協会ホームページをご覧の上、ご応募下さい。

1 国産果実需要適応型取引手法実証事業

産地の取組を踏まえた取引先との合理的な価格形成が行われるよう、消費者・実需者の需要に応えた計画的な取引手法を実証するため、以下の事業を行う。

- (1) 川下のニーズに即した果実の供給により合理的な価格形成を行うため、検討会の開催、需要調査、生産・流通コスト調査を行い、取引先とともに供給・販売計画を作成する。

- (2) (1)に基づき計画的な取引を実証するにあたり、以下のア〜ウの取組を実施することができる。
  - ア 需要に即した果実の安定供給に向けた研修会開催、展示ほの設置、栽培マニュアルの作成、産地指導等。
  - イ 販売形態に適応した流通の効率化・低コスト化に向けた出荷規格の簡素化、通い容器の借上使用、貯蔵による出荷時期の調整、ロットの拡大に向けた産地間の果実の運搬等。
  - ウ 国産果実の需要拡大に向けた産地情報や生産履歴、機能性成分等の情報提供、生産者による店頭での消費者等への理解醸成活動等。
- (3) 本事業で取り組んだ内容を報告書にまとめる。

## 2 果実加工需要対応産地育成事業(新需要開発型)

次の(1)及び(2)の事業とする。ただし、(1)のみの実施はできない。

(1)国産果実を原料とした果実加工品について、消費者等の実需者ニーズや学校給食、駅中、コンビニなどの新たな販売場面、販売先、販売方法などを考慮して、既存のカットフルーツ、果汁、ゼリーなどの果実加工品を改良し、またはスムージー、果実ソース、フルーツサラダなどといった新たな需要の視点から

試作品開発を行い、これに対する消費者の反応などを評価し、国産果実の新たな加工用途の開発を行う。

(2)また、当該加工品の原料価格を想定した栽培方法の検討や栽培技術の実証を行い、加工・業務用果実の栽培マニュアル等を作成する。栽培手法の検討に当たっては、新技術の導入、あるいは果実の大きさや外観品質に拘らない低コストな加工・業務用果実の生産を前提とするなどの工夫を行う。

### コラム

## 果物摂取で脳卒中予防

(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



脳卒中は、ガン、心臓病とならぶ代表的な生活習慣病です。動脈硬化などで血液の流れが悪くなり、脳の血管や中枢神経が障害を受けると、突然手足が動かなくなったり、意識がなくなったりします。

脳卒中には、脳出血(脳内出血、くも膜下出血)と脳梗塞(脳血栓、脳塞栓)の2つのタイプがあります。脳卒中の主因である動脈硬化の原因は、高血圧、脂質異常症、糖尿病などですが、高血圧の予防が特に重要です(図1)。

### <果物と高血圧予防>

高血圧と脳卒中との罹患率、死亡率との関係を調査した疫学調査によれば、最高血圧(収縮期血圧)が10mmHg上昇すると、脳卒中の罹患リスク、死亡リスクが男性では20%、女性では約15%増加することが分かりました。そのため、血圧が140/90mmHg以上の人は、血圧を正常値に戻すために、食生活など生活習慣の改善が必要です。

血圧は、降圧剤などの薬剤を使わなくても生活習慣を改善すれば降圧効果が認められることから、次の6項目について改善することを推奨しています(ただし、重篤な腎障害患者を除く)。

1)食塩摂取量は1日当たり6g未満とする。2)果物・野菜を積極的に摂取するとともに、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取量を控える。3)適正体重の維持(BMIで25を超えない)。4)有酸素運動を毎日30分以上定期的に行う。5)アルコール摂取量の制限(1日当たり男性では20~30ml以下、女性では10~20ml以下)。6)禁煙です。

### <果物と脳卒中予防>

アメリカ、南カリフォルニアに住む男性と女性(50歳~79歳)を対象に脳卒中と食事性カリウムの摂取量との関連について12年間の追跡調査(コホート研究)が行われました。

カリウム摂取量を三分割して脳卒中による死亡率との関連を調べた結果、カリウムの摂取量が少ない群の死亡率は男性で2.6倍、女性で4.8倍高いことが分かりました。また、1日当たりのカリウム摂取量が390mg増加すると脳卒中による死亡リスクは40%も減少することが分かりました。この効果は、カロリーの摂取量、脂肪、タンパク質、繊維、カルシウム、マグネシウム、アルコールを含む、他の食事変数から独立していました。この結果は、食事からのカリウムの摂取は、脳卒中予防に極めて有効であることを示しています。

さらに、アメリカ、ヨーロッパ、日本などの8つの研究をもとに、257,551人を対象に平均13年間の追跡調査が解析されました。その結果、果物と野菜の摂取量が1日当たり3~5サービング摂取していた群は、3サービング以下の摂取群と比べて脳卒中のリスクが統計的に有意に11%低くなりました。そして、5サービング以上摂取している群では、統計的に有意に26%リスクが低下することが分かりました。以上の結果から、脳卒中予防には果実と野菜の摂取が推奨されています。

こうした疫学調査などの科学的エビデンスをもとにアメリカ脳卒中協会(ASA)や心臓協会(AHA)などは、脳卒中を予防するための生活習慣及び治療について以下のガイドラインを策定しています。

1)果実、野菜、低脂肪の乳製品を多く摂取し、飽和脂肪と総脂肪の摂取を控えること。2)ナトリウムは1日2.3g

**(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 2F

TEL:  
03-3586-1381

FAX:  
03-5570-1852



当協会 Web サイト  
URL:  
[www.kudamono200.or.jp](http://www.kudamono200.or.jp)

(食塩として5.8g)未満に抑え、カリウムは1日4.7g以上摂取すること。3) 血液中の総コレステロール値を下げる。4) 体重を減らすこと。5) 1日最低30分間程度の適度な運動をすること。6) 定期的に(最低年2回) 血圧検査を受け、常に血圧を管理すること。特に、糖尿病患者は血圧を厳重に管理すること、などを勧告しています。

**<まとめ>**

脳卒中は果物と野菜の多い食事でのリスクを下げるすることができます。特に、ナトリウムをほとんど含まず、カリウムを多く含む果物は脳卒中予防のために摂取することが大切です。しかし、わが国では食塩(ナトリウム)の摂取量が多く、カリウムや果物、野菜の摂取量が少ないのが現状です。そのため、少なくとも毎日くだものを200グラム以上摂取することを勧めています。

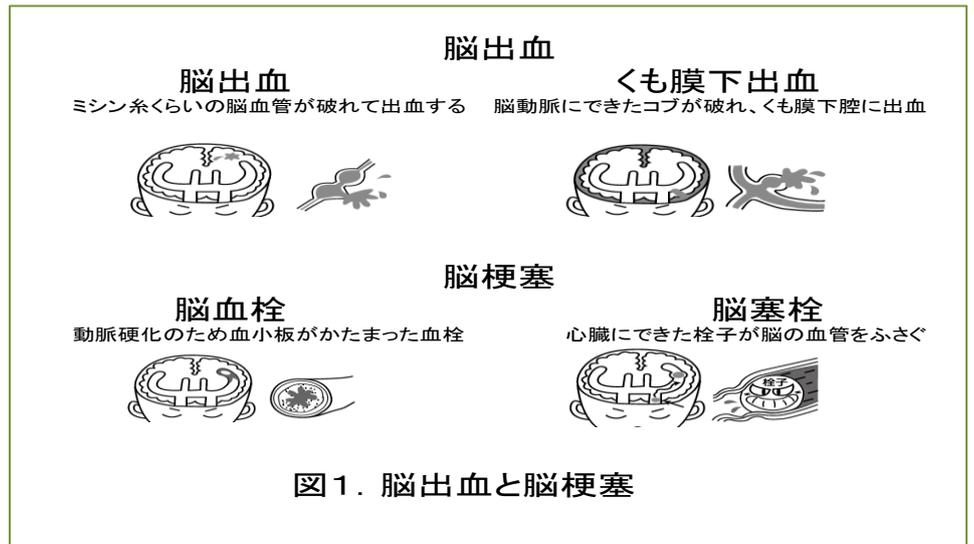


図1. 脳出血と脳梗塞

**お知らせ**

果実基金ニュースレターを当協会のホームページ(HP)に掲載しております。HPは全面カラーとなっておりますので、併せてそちらもご覧下さい。

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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」を発刊しています。

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/>

**業務日誌**

- 24. 2.15 果物普及啓発協議会臨時総会(於三会堂ビル)
- 24. 2.23 中央果実基金平成23年度第2回理事会(於三会堂ビル)
- 24. 2.24 第13回果樹技術・経営コンクール表彰式(於五反田ゆうぼうと)
- 24. 3. 1 九州管内基金協会事務局長会議(於大分県九重町)
- 24. 3. 9 果樹生産構造の分析と今後の動向に関する調査第2回事業推進委員会(於三会堂ビル)
- 24. 3.10~11 「ふるさとの食につぼんの食」全国フェスティバルへの出展(於NHK放送センター前広場)
- 24. 3.12 平成24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実証公募開始(4月9日まで)
- 24. 3.15 中央果実基金平成23年度第2回評議員会(於三会堂ビル)
- 24. 3.15 中央果実基金平成23年度第3回理事会(於三会堂ビル)

**人事異動**

**道県基金協会**

就・退任	協会新役職	日付	名前	協会旧役職
退任		24.2.1	森 稔	(宮崎県基金協会事務局長)
就任	宮崎県基金協会事務局長	24.2.1	大西幸治	

【農水省及び中央果実基金の異動については今回はありません】