

米国 21世紀に入ってから果実消費量が減少

[FreshFruitPortal](#) 2025年3月3日

果実が栄養素の豊富な供給源であることを示す多くの研究がある。「米国人の食事ガイドライン(DGA) 2020-2025」によると、果実によって提供される栄養素の一部が不足していることは、公衆衛生上の懸念事項であると考えられている。

この米国農務省と保健福祉省の食事ガイドラインは、栄養的に適切な食事に推奨される果実の量が2005年以来変わっていないことを示している。両省によると、米国の人口の約80%は果実消費が推奨量よりも少ない。

農務省経済調査局(ERS)の最近の調査では、21世紀に入ってから米国の消費者が平均的に食べたり飲んだりする果実(果汁)の量が、減少していることが示された。

報告書は、ERSの損耗調整済み食料供給データに基づく推計では、米国の1人1日当たりの果実供給量は、2003年の0.95カップ相当から、2021年には14%減に当たる同0.82カップ相当に減少したことを示している。

さらに、個人レベルで収集された国民健康栄養調査(NHANES)のデータも同様に、米国における果実の総摂取量が2003-04年度の1人1日当たり1カップ相当から2017-18年度には同0.93カップ相当へと7%減少したことを示している。

果実の消費量は、生鮮、缶詰、冷凍、乾燥、及び100%果汁について計測されている。

ERSの損耗調整済み食料供給データと国民健康栄養調査はどちらも、時間の経過とともに米国の消費者の平均果汁摂取量が減少したことを示している。

子供たちは学校で食べる果実が増加、高齢者は総じて果実を食べる量が減少

子供の食事の「果実密度」は、2003-04年度の1キロカロリー当たり平均0.55カップ相当から、2017-18年度には同0.74カップ相当に増加した。

学校給食が子どもたちの消費量増加に貢献している。子供が学校で食事をする場合の果実密度は、2003-04年度の1キロカロリー当たり1カップ相当から、2017-18年度には同1.36カップ相当に増加した。

しかし、高齢者や労働年齢の大人は、食事における果実のガイドラインを子供ほどうまく満たせていない。高齢者は、2017-18年度に1キロカロリー当たり0.59カップ相当の果実を消費したが、これは2003-04年度よりも同0.16カップ相当少ない。

いずれにせよ、子供も高齢者を含む大人も、一貫して連邦政府のガイドラインを下回っている。2017年から2020年3月までの期間に、DGAの年齢・性別グループごとの果実摂取の推奨量を満たしたのは、子供で23.2%、成人で14.7%にすぎなかった。

健康行動や健康意識と結びついた果実の消費レベル

ERSの研究者達は、個人的及び社会的要因が、消費量の少ないグループまたは多いグループとどのように関連しているかを理解しようとした。彼らは、消費量の多さを予測する上で最も重要な要素は、健康行動(身体活動を行い喫煙しない等)と、健康知識(健康的な食事の推奨事項を視覚化するために使用されるツールである農務省のMyPlateを知っていることで取得される)であることを発見した。

一方、これらの健康的な活動を行い健康知識を持っている人々は、果実摂取量が少ない消費者である可能性が低かった。研究者達はまた、収入と果実の価格は消費の多寡と強く関連していないことを見出した。

出典: Amber Waves (ERS広報誌)