

ベルギー 糖尿病研究でオレンジ果汁はグルコーススパイクを示さない

[FreshPlaza 2025年7月14日](#)

ベルギーのハッセルト大学の研究者らは、2型糖尿病患者の血糖値とインスリン反応に対する異なる形態のオレンジ消費の影響を調査した。この研究では、糖尿病がうまく管理されている成人を対象に、高炭水化物の朝食に、生果のオレンジ、250mlの100%オレンジ果汁、または砂糖を加えたオレンジ風味の飲料を添えて摂取させた。血糖値とインスリンレベルを4時間モニターし、食事の管理に関する洞察を得た。

この研究の主任研究者であるケネス・バーボベン博士は、「我々は、朝食時に果実を食べた場合に血糖値が最も低く、オレンジ果汁や甘い飲み物は血糖値が高くなると考えていたが、実際には違いがなかった」と述べ、主要な血糖反応は、オレンジ製品ではなく、パン等の朝食中の高炭水化物に由来することを示唆した。

血糖値への影響が同様であるにもかかわらず、同博士は、栄養上の利点が不足していることから、朝食と一緒に甘い飲み物を摂らないよう助言した。逆に、100%オレンジ果汁は、生果のオレンジに近いビタミン、ミネラル、生物活性物質(バイオアクティブ)を提供すると指摘した。生果を丸ごと摂取できない人には、実用的な代替品として、控えめに毎日1杯の100%果汁を飲むことが提案された。

スウェーデンの食品企業ピカデリ社の委託を受けたイブソス社の追加調査では、英国のZ世代の成人の間で果実と野菜の消費が不足しており、86%の人がWHOの推奨量を下回っていることが示された。研究者らは、毎日グラス1杯の100%果汁を取入れることが、この栄養不足を埋めるのに役立つ可能性を強調した。

EUと英国の規制では100%オレンジ果汁は最小限の加工のみで砂糖や防腐剤を加えておらず、1日のビタミンC摂取量のかなりの部分を提供する。栄養学者のキャリー・ラクストン博士は、「ヨーロッパ中で果実の摂取量が警告に値する程少ないため、毎日少量の果汁を食事に加えることは、重要な栄養素とビタミンを確実に摂取する手軽な方法である。この研究は、糖尿病がうまく管理されていれば、果汁を避ける必要はなく、代わりにビタミンやミネラルの恩恵を受けられることを示している」と述べた。同博士はまた、血糖反応を管理する方法として、繊維質の多い朝食を提案した。

出典: Mirror

中国 雲南省のリンゴ産業が農村部の収入と輸出を押し上げる

[FreshPlaza 2025年7月15日](#)

多様な景観で知られる中国南西部の雲南省は、特産農業のリーダーとして台頭している。この変革により、農村地域が経済的に活性化され、特に栽培条件が良好な昭通市はリンゴ生産の中心地となった。省内の88の県は、以前は貧困にあえいでいたが、現在では様々な作物を栽培している。昭通市はかつて中国最大の貧困人口を有していたが、現在では6万6,700ヘクタールの栽培面積と年間130万トンの収穫量を誇るリンゴ生産の先導的地域となっている。

リンゴ産業には13万8千世帯が関与し、50万人以上が恩恵を受けている。矮性台木の使用や統合(施肥灌漑)型点滴灌漑等の現代的な農法により、生産効率と資源の保全が改善した。昭陽区産業開発センターのヤン・ロンジャン氏は、世界水準の成果を達成するためにはこれらの技術革新が不可欠であると強調した。昭陽区の主要な果樹園は6,670ヘクタールに及び、118品種のリンゴが栽培されている。

世帯収入は、この農業の変化に牽引されて約660ドル増加した。観光果樹園やリンゴ狩り祭も、地域の経済成長に貢献した。ブランド化は産業の成功に重要な役割を果たしており、「昭陽レッド(昭陽紅)」ブランドは、アラブ首長国連邦、タイ等の市場への輸出に役立つ多数の認証を取得している。

サムズクラブ、フレッシュヒップ等の小売業者は現在、昭通市のリンゴを1.10~1.93ドル/kgの価格で扱っている。この産業の発展は、栽培、加工、商業化を通じて地域の成長を促進し、高度な農業技術と農村開発の強固な相乗効果を示している。

出典: China Daily

(翻訳は情報の提供を目的としており、特定の企業や製品を推奨するものではありません。)