

## 米国 100%果汁の飲用者は「健康的な食生活指数」も高い

[FreshFruitPortal](#) 2025年9月26日

学際的デジタル出版機構(MDPI)のサイトに掲載された研究によると、米国で100%果汁を飲用する人々は、健康的な食生活指数(HEI)2020のスコアが高く、添加糖の摂取量が少なく、総果実、カリウム、カルシウム及びビタミンCの摂取量が多いことが判明した。

この研究では、100%果汁及び希釈された100%果汁の食事上の利点について、様々な社会人口統計データをもとに検証され、100%果汁\*の摂取がより健康的な食生活の指標であることが示された。(\*:無加糖の希釈果汁を含む。以下同じ)

研究者らは、米国国民健康栄養調査(NHANES)の最近2回分の調査結果を使用した。これには1万人以上の成人の食事パターン及び5歳から19歳までの子供4,086人のデータが収録されている。

結果によると、米国農務省(USDA)の「米国人のための食事ガイドライン(DGA)」に基づく評価で、100%果汁を飲用する人々のHEIスコアは53であり、果汁を飲まない人々の48を上回った。

果汁飲用者は、総果実、丸ごとの果実及び全粒穀物等の一部のカテゴリーにおいても、HEI2020のサブスコアが有意に高かった。

しかしながら、その利点にもかかわらず、NHANESの2日間の食事記録調査において、何らかの100%果汁を摂取した人は全体の24%に過ぎず、14歳から70歳までの人々のうち最大75%が100%果汁を全く摂取していなかった。

「米国人のための食事ガイドライン」が定める1日1カップ(8オンス)の上限を超えない人が人口の大部分(94.8%)を占め、半カップ(4オンス)を超えない人が88%を占めた。

また、幼児の77%は1日当たりの100%果汁摂取量が半カップ未満であった。年長の子供ではほぼ全員(94%)が1日当たりの100%果汁摂取量が1カップ未満であった。

果実に関する食生活上の推奨事項では、総果実摂取量の少なくとも50%を100%果汁ではなく丸ごとの果実から摂取することとされている。ただし、この研究では、100%果汁が丸ごとの果実の摂取を妨げてはいないという証拠があるとされている。

13歳以下の子供及び70歳以上の成人は、他の年齢層よりも多く果汁を飲用していた。非ヒスパニック系白人は、黒人及びヒスパニック系の人々よりも100%果汁を摂取する割合が低かった。米国の消費者の食生活において、最も一般的な100%果汁はオレンジ果汁とリンゴ果汁である。