

## 米国ハーバード大学 長生きするための果物・野菜の消費量

[Abrafrutas News 2024年3月4日](#)

ハーバードの研究は、長生きしたい人が毎日消費すべき果物と野菜の量を示している

長生きするには、毎日2単位(サービング/ポーション)の果物と3単位の野菜を摂取する必要がある。これは、ハーバード大学のT.H.チャン公衆衛生大学院の研究者によって実施され、米国公衆衛生協会が発表した新しい研究の成果である。

研究の筆頭著者であるドン・ワン氏はCNBC(ニュースサイト)に対し、「この量は、重篤な慢性疾患の予防という点で最大の利益をもたらす可能性が高く、一般の人々にとって比較的達成可能な摂取量である」と語った。

長寿や死亡率と果物・野菜の消費量との間の関係を見出すために、研究者らは1984年から2014年までの10万人以上の成人のデータを分析した。また、30年以上にわたり、2~4年ごとに食品摂取頻度アンケートを実施した。さらに、果物と野菜の摂取に関する他の26件の研究からも情報を収集した。

一方、この研究によると、果物や野菜を1日に5単位より多く食べても、健康上の利点の増加とは関連していなかった。

さらに、研究によると、葉物野菜、アブラナ科の野菜(ブロッコリー、芽キャベツ)、柑橘類の果物、ベータカロテンが豊富な食品、赤い色の果物など、一部の果物や野菜は健康のために一層有益であることが明らかとなった。研究者らはまた、エンドウマメ、トウモロコシ、ジャガイモなどのでんぷん質の多い野菜は最も健康的でないことを発見した。

この研究で示された果物または野菜の1単位は概ね80グラムで、これはバナナ1本または調理済みのホウレンソウの半カップに相当する。

出典: Metropolis

## 中国 ゼスプリがキウイフルーツの偽装包装に挑む

[FreshPlaza 2024年3月5日](#)

中国における偽装包装の蔓延とサンゴールド・キウイフルーツの無許可栽培に対して、ゼスプリは調査及び法的な取り組みを強化している。ニュージーランドを拠点とする同社は、権利が設定されているサンゴールド(G3)品種を中国の生産者が違法に栽培していることを発見したが、この状況は、切り取った植物が中国に違法に持ち込まれた2016年にさかのぼる。ゼスプリはその後、複数の事業者がキウイフルーツを販売するために偽装パッケージを使用していることを確認した。

ゼスプリは上海公安局と協力して、これらの偽装行為に関与した個人に対する強制措置を開始した。ゼスプリの広報担当者は「ゼスプリの調査を通じて収集された情報により、地元警察はこれらの販売者に対して何度かの強制捜査を行うことに成功した」と述べている。これらの活動により、ドールとゼスプリの取引先である佳農食品グループ(GoodFarmer)等の他の果実販売業者に影響を与える偽装行為も発覚し、それらの業者の強制措置への参加が促された。中国検察庁は、これらの犯罪を起訴することを約束しており、ゼスプリは、ニュージーランドの生産者と世界中の消費者の利益を守ろうとするこの動きを歓迎している。

さらに、ゼスプリは、スマイリング・フェイス社のガオ(高)・ハオユ取締役とその妻のシュエ・シアが、中国におけるサンゴールド・キウイフルーツの無許可増殖に関与したとして、追加の法的措置を追求している。この訴訟は、ゼスプリがキウイフルーツ品種の無許可栽培の増加に対処する決意を表している。

出典: [nzherald.co.nz](http://nzherald.co.nz)