

海外果樹農業ニュースレター

(公財) 中央果実協会

写真: リンゴ (青森県黒石市)

(03) 6910-2922

2025 年 8 月 第 87 号

目次

果樹農業の動向

- ・リンゴの熱ストレスをAIで予測評価 1

- ・米国 ブラジルへの追加関税からオレンジ果汁等を除外 2

現地報告

- フランス 2

- タイ 3

トピックス

- ・エジプト オレンジ果汁濃縮工場の出現で生鮮果実の供給に異変 4

- ・米国 ハスアボカド委員会の新しい戦略計画は栄養研究に焦点 5

- ・米国 生鮮ブドウがスーパーフードであることを研究論文が示唆 5



果樹農業の動向

リンゴの熱ストレスをAIで予測評価

Good Fruit Grower(2025年7月1日)

ワシントン州立大学の研究者らは、気象データを用いてリンゴの日焼けリスクを予測する新しいアプリのベータ版(開発途上のテスト版)を試験運用している。彼らは、今シーズン、生産者にこのアプリを試用してもらい、その改善に協力してもらいたいと考えている。

プロセッサーを拠点とする同大学の州農業気象ネットワークAgWeatherNetの責任者のラヴ・コット氏によると、同大学の研究者らは、生産者から熱画像をクラウドソーシングで収集したいと考えているという。

AWN CropAIと呼ばれるこのアプリは、気温、風、湿度などの気象データを使って1週間先までの日焼けリスクを予測する。日焼けリスクは、わかりやすいように緑、黄、赤のアイコンで表示される。表示地点は初期設定では最寄りのAgWeatherNet観測所であるが、別の観測所を選択することもできる。また、果実の大きさも日焼けリスクに影響することから、その調整も可能である。

ワシントン州では、すべてのリンゴ品種において日焼けが果実損失の最大の要因となっている。ワシントン州中部地域の果樹研究者らは、単に、ある温度で樹上スプリンクラーを作動させるのではなく、より精密に日焼けを軽減する新しい方法を探している。

例えば、AWN CropAIは5月31日午後4時の予測気温は32.8℃だが、果実表面温度は45℃と予測した。この果実表面温度は、多くの生産者が日焼けについて考える前に日焼けリスクを警告するのに

十分なほど高いものであった。

AgWeatherNetの研究者らは長年収集してきた果実表面温度のデータが、このアプリの予測のもとになっている。コット氏の研究チームによって作成されたこのアプリは、ワシントン州果樹研究委員会と米国農務省国立食品農業研究所の資金提供を受けた研究に基づいている。「できるだけ多くの人々がベータ版の試用テストに参加してほしい」とコット氏は語った。また、利用者が自ら熱画像を収集することで、アプリの性能向上に協力することができる。

利用者は、スマートフォン対応のテレダインフリアー社製赤外線カメラを購入し、アプリを使って自身の赤外線画像から日焼けリスクを評価し、さらに任意でデータ共有に同意する場合はユーザー契約を結ぶ必要がある。アプリはFLIR One ProとFLIR One Edge Proの2つのモデルに対応していて、カメラの価格は200ドルから500ドルである。カメラは従来のRGB画像も撮影でき、ワシントン州立大学のAIモデルにより果実と樹冠を区別し果皮色の変化も評価できる。生産者はこの情報を活用して、いつ樹上散水冷却を行うか、いつ遮光ネットの展張や収納を行うか判断できる。

現時点で、このアプリはハニークリスプ品種に基づいて作られているが、他の品種やブドウ、ブルーベリーなどの果樹にも適用していきたいとコット氏は語った。このアプリはiPhoneとAndroidの両方で動く。コット氏は、圃場公開日や生産者会合でこのアプリを宣伝してきた。



ワシントン州立大学の普及専門家であるベルナルデッタ・サラト氏によると、5月中旬にプロッセー近郊のローザ研究果樹園で行われた圃場公開の際に複数の生産者がアプリをダウンロードして使い始めたという。サラト氏は、より多くの生産者が参加してくれることを期待して

いる。「生産者がもっと頻繁にアプリを使い始めれば、予測のためのよい基礎情報を集積できる」とサラト氏は語った。

ロス・コートニー

米国 ブラジルへの追加関税からオレンジ果汁等を除外

FreshFruitPortal(2025年7月30日)

政治的緊張の中、米国はブラジルの主要輸出品を関税から除外

ドナルド・トランプ米大統領は、ブラジルの幅広い輸出品に「40%の追加従価税」を課す大統領令に署名した。しかし、関税に関する最新の発表では、オレンジ果汁、特定の航空機部品、木材パルプ、エネルギー関連製品等、幾つかの主要品目が除外されていることが注目される。ロイター通信が報じたところによれば、この動きにより、ブラジルの航空機メーカーであるエンブラエル社とセルロース・製紙メーカーのスザノ社の株価が上昇した。

米国政府の「ファクトシート」によると、この関税措置は、2022年の選挙で敗北した後にクーデターを計画したとして裁判中のジャイル・ボルソナロ元大統領に対する、ブラジル国内で進行中の法的手続きに関連している。この米大統領令は、ボルソナロ氏の裁判を監督しているブラジル最高裁判所のアレシャンドリ・デ・モラエス判事に対する米国の制裁と同時に発令された。米国政府は、この判事が恣意的な予防的拘禁を許可し、米国市民の表現の自由を抑圧したと非難している。

トランプ大統領は大統領令において「最近、ブラジル政府のメンバーらは、米国経済に損害を与え、脅威となる前例のない行動をとった。それは、国内外で言論の自由と自由で公正な選挙を促進する米国の政策に抵触し、脅威となり、基本的人権を侵害するものである」と述べている。

トランプ大統領は、モラエス判事が「司法権限を乱用し、政治的な対立者を標的にし、腐敗した仲間をかばい、反対意見を抑圧している。しかも、それらの行為はしばしば他のブラジル政府関係者と連携して行われている」と主張している。

ファクトシートはさらに、「彼はまた、パスポートの押収を認可し、ソーシャルメディアへの投稿を理由に裁判なしに人々を投獄し、前例のない刑事捜査を開始した。その中には、米国内で憲法によって保護された言論を行った米国市民に対する捜査、米国のソーシャルメディア企業に対して数千件の投稿を検閲し、米国領内で合法的な言論を行った米国人を含む多数の政治的批判者のアカウントを削除するよう秘密命令を出したことも含まれている」としている。

この大統領令は、民間航空機の45%とビジネスジェット機の70%を米国に輸出しているエンブラエル社の製品を含め、ブラジルの多くの重要な輸出品への課税を免除している。

オレンジ果汁関係者は安堵のため息

ホワイトハウスの発表は、米国の関税の影響に備えてきたブラジルの農業部門にとって安堵のため息となる可能性がある。中南米最大の国であるブラジルは、果実の90%(原文のまま)を米国に輸出しており、柑橘類(濃縮果汁)は主要な輸出品目の1つである。

一方、オレンジ果汁製品のほとんどがブラジルから輸入される柑橘類(濃縮果汁)から製造される米国では、迫り来る関税により食料品店でのオレンジ果汁製品の価格が高騰する恐れがある。リスクの水準は高まっており、ニュージャージー州のオレンジ果汁製品製造業者であるジョアンナフーズ社は、(関税上乘せの)大統領令により事業が完全に不採算になると主張し、相互関税をめぐって米国政府を訴えた。ホワイトハウスの発表後に訴訟が取り下げられるかどうかは不透明である。

ブラジル製品に40%の関税を課すトランプ大統領の大統領令は、8月8日に発効する。

現地報告

フランス： フランスの果樹栽培、ワイン用ブドウ栽培を取り巻く問題

フランス現地情報調査員 ジャンルイ・ラリュ

温暖化

フランスの果樹産業の場合も、他の農産物と同様、気候変動への対応が現在の最大の課題となっている。問題は水不足だけではない。通常より1ヶ月ぐらい早まって開花した後、春の霜害に襲われるケースが多くなっ

ていて、2021年には果樹とワイン用ブドウの晩霜の被害は20億ユーロ(当時の為替レートによると約2,600億円)であった。暖冬で、害虫などが冬の間に死なないため越冬する虫が増え、害虫の被害も増加している。

気候変動対策としての代替作物には、フランスで需要が高いものの、国内でほとんど、あるいはあまり生産されていないピーカンナッツ、ピスタチオ、ザクロ、アーモンド、ヘーゼルナッツなどが各地で試験的に栽培されている。ザクロはかなり良い成績をあげているようだ。ピスタチオは最近ブームになっていて、価格面で期待されるものの、苗木の成長に問題があり、接木が試されているが、結果はあまり芳しくない。そのほか、カキ、カンキツ類なども試験的に栽培されている。モモ・アンズの生産地域では、農家に対して、一部の土地をマンゴーやアボカドに転換するように奨励している。モモ・アンズの収穫期が6月～8月末であるのに対して、マンゴーは9月～10月、アボカドは12月～5月で、収穫期を分散できるため、一時の異常気象で収穫の全てを失うことが避けられ、また、確保が難しくなっている季節労働者に頼らずに、常勤の労働者を雇うことが可能になる。

季節労働者

季節労働者の問題は、果実やワイン用ブドウの栽培部門で深刻で、その確保が経営の存続を左右すると言われている。今年7月にはシャンパンの生産地で、季節労働者の斡旋・管理業者の責任者一人とその会社に便宜を図った二人が人身売買や不正雇用のかどで実刑を言い渡された。原告には、労働組合(CGT)と社会保険料の取り立て組織(URSSAF)の他、今回初めて、シャンパンのイメージ悪化を嫌ったシャンパン協会(16,200戸のブドウ栽培農家、130の農協、370のシャンパン製造会社)も加わった。被告は2023年に不法入国者の外国人47名を集めて、朝5時から夕方6時まで無報酬もしくは非常に少ない報酬で働かせ、不潔で危険な住居に住まわせていた。斡旋会社の責任者には4年の懲役刑(執行猶予2年)と2万ユーロ(約340万円)の罰金、幫助の二人には1年の懲役刑が科せられ、被害者に対して、一人4千ユーロ(約69万円)の損害賠償の支払いが命じられた。この斡旋会社を利用した醸造協同組合には7万5千ユーロ(約1,280万円)の罰金が課されたが、労働組合はこうした不法なサービスを利用する醸造業者の責任がもっと問われるべきであるとし、また劣悪な労働条件で作られたワインやシャンパンのラベルの格下げも求めている。この地方では、2週間から3週間の収穫期にシャ

ンパン用ブドウを手で収穫するので10万～13万人の季節労働者が必要になる。果樹業界では、収穫時に南米からの季節労働者が毎年同じ農場で働くことが多く、雇用者側からはよく働くと言われが良いが、コストがかかるようだ。距離的にもっと近いマグレブ地方(モロッコなど)やその他のアフリカ諸国からの季節労働者の不法雇用や劣悪な雇用状況の報道もある。

農薬使用緩和に関する議員立法

前回の第86号でお知らせした「農業者の職業実施上の拘束の軽減を目指す法案(通称デュブロン法案)」は国会での討論を避ける形で、7月8日に下院で可決された。しかし、その直後に野党の議員達が、法律の違憲性を判断する憲法評議会にこの法律を付託し、8月7日に出された結論で、フランスで禁止されている殺虫剤(アセタミプリド)の使用禁止の特例による解除を記した第2条は憲法違反と判断された。フランス最大の政府基礎研究機関であるフランス国立科学研究センター(CNRS)、癌対策リーグ、健康保険を補完する民間の互助組織連盟などはこの法案に反対を表明していた。7月10日には、23歳の女子大生がこの法律の無効を訴える署名運動を下院に登録し、7月28日に200万以上の署名を得て、市民の関心の高さを示した。近日中に、法律は第2条を除き公布となる見通しである。

ワイン・スピリッツの関税問題

7月31日に米国のトランプ大統領とフォン・デア・ライエン欧州委員会委員長がEU産製品の米国への輸入関税を15%とすることで合意に至った後、フランス政府はワイン・スピリッツ類についてはまだ関税率は確定していないと発表していた。8月4日に米国大統領令が出され、8月7日から、アルコール類も同様に扱われることが判明した。フランスワイン・スピリッツ輸出業者連盟(FEVS)によると、米国はフランスのアルコール類の最大輸入国で、2022年には46億6千万ユーロをもたらした。フランスの輸出額の27%を占めた。同連盟の会長は、この関税とドル安で、輸出量は4分の1程度減ると推定し、フランスのワイン・スピリッツ業界で直接的、間接的に働く60万人の雇用にも影響するだろうと述べた。

タイ：王室プロジェクトが導く果樹産業の転換 ～ケシ畑からアボカド畑へ～

タイ現地情報調査員 宮谷内 泰志郎

1. はじめに：タイで巻き起こるアボカドブーム

アボカドがタイ国内で大きなブームとなっている。かつては輸入に頼る高級食材であったが、健康志向の高まりや食生活の西洋化を背景に、国産アボカドの生産と消費が急速に拡大しているのである。本稿では、このタイ産アボカドの躍進の背景にある歴史と、タイの果物産業に与える影響、そして今後の展望について報告する。

2. アボカド生産拡大の背景：王室プロジェクトの遺産

タイでアボカド生産が拡大している背景には、半世紀以上にわたる王室の取り組みがある。1960年代、タイ

北部の山岳地帯は世界有数のケシ栽培地帯であった。特に、タイ最北端のチェンライ県を中心とし、ラオス、ミャンマーの国境がメコン川で交わる一帯は黄金の三角地帯(ゴールデン・トライアングル)と呼ばれ、貧困と麻薬問題が深刻化していた。

この状況を憂慮された故プミポン・アドゥンヤデート前国王(ラーマ9世)は、山岳民族がケシ栽培に頼らずに安定した生活を送れるよう、代替作物を導入・研究する「ロイヤルプロジェクト」を1969年に始動させた。このプロジェクトではアボカドの他にも、イチゴや桃といった温帯作物、コーヒー、茶、野菜や花卉な

ど、ケシに代わる多様な作物の栽培が奨励された。冷涼な気候を好むアボカドは、その中でも特に重要な作物の一つであった。王室の支援のもと、チェンマイやチェンライといった北部の高地で栽培技術が確立され、ケシ畑は少しずつ果樹園へと姿を変えていった。

これが、現在のタイにおけるアボカド生産の揺るぎない基盤となっている。

現在、主要産地では世界標準の「ハス種」に加え、タイの気候に適応した「ピーターソン種」や「ブース7種」など、多様な品種が栽培されている。

3. 果物産業の多様化を担う新星

タイの果物産業は、ドリアン、マンゴスチン、マンゴーといった特定品目への依存度が高いという構造的な課題を抱えている。アボカドは、この産業構造を転換させ、多様化を促進する新たな担い手として大きな期待が寄せられる。当初の目的は、輸入品が占めていた国内市場を国産品で代替することであった。

バンコクのカフェ文化がブームを牽引し、「アボカドトースト」やスムージーが人気を博すと、国内需要は爆発的に増加した。スーパーマーケットでも手頃な価格の国産アボカドが並ぶようになり、一般家庭の食卓にも浸透したのである*。そして今、タイのアボカド産業は次のステージへと移行しつつある。国内需要を満たすだけでなく、品質をさらに向上させ、ASEAN諸国や日本といった海外市場への輸出を目指す動きが本格化し始めている。*巻末掲載の写真を参照

4. 現状の課題と今後の展望

現在、タイのアボカド産業は輸出の黎明期にある。生産の主目的はあくまで旺盛な国内需要を満たすことであり、輸出はラオスやミャンマーといった近隣諸国へごく少量が行われるに留まる。本格的な輸出、特に品質基準の厳しい日本市場を目指す上では、いくつかの大きな課題が存在する。

世界市場を席巻するメキシコ産やペルー産との品質・価格競争、安定した供給体制の構築、そして日本の植物検疫基準をクリアし、鮮度を保つコールドチェーンの確立などが急務である。これらの課題の先には、大きな可能性、すなわち「期待値」が広がっている。日本との地理的な近さは、輸送コスト



図 ゴールデントライアングルの位置

と時間において他国産に対する明確なアドバンテージとなる。消費者の間で高まる「クリーミーさ」や「食べ頃」といった品質への要求に対し、きめ細やかな栽培・追熟管理で応えることができれば、十分に勝機は見出せるだろう。「ロイヤルプロジェクト」という唯一無二のストーリーは強力なブランド資産となり、サステナビリティや物語性を重視する日本の消費者層に響く可能性を秘めている。タイ産アボカドが新たな選択肢として日本の食卓に加わることは、期待値の高い未来像と言えるだろう。

表 アボカドの主要生産県と特徴

チェンマイ県	ロイヤルプロジェクトの中心地であり、最大の生産地
チェンライ県	チェンマイと並ぶ主要産地。「黄金の三角地帯」に位置する
ターク県	北西部に位置し、近年生産が拡大している地域
ナーン県	北部の静かな県で、古くからの栽培地の一つ
ナコーンラーチャシーマー県	東北部に位置する、高地で栽培が行われている

トピックス

1. エジプト オレンジ果汁濃縮工場の出現で生鮮果実の供給に異変 FreshPlaza(2025年7月17日)

エル・テリアック農園の輸出マネージャーであるアムガド・ネッセム氏によると、今年エジプトにオレンジ果汁濃縮工場が出現したことで、輸出可能な生鮮オレンジの供給が大幅に阻害され、輸出業者と国内市場に不利益をもたらした。一方、生産者には利益をもたらした。(以下「」は同氏の話)

「以前は地元の市場で農産物を販売していた小規模農家が、今では工場に販売している。国内市場での供給不足と濃縮工場からの需要の増加が相まって、国内のオレンジ

価格が上昇し、わずか数日で昨シーズンの2倍になった。これにより、卸売市場の価格が劇的に上昇した。」「輸出市場でも同様で、シーズン中の長い期間にわたって、輸出できたはずの生産物のかなりの部分、特に均一に標準化されていないオレンジ(カテゴリーB/C)を工場が吸収する。これにより、生産物の獲得をめぐる工場と輸出業者の間で競争が生まれた。」

同氏は、この状況で得をしたのは生産者であると説明する。「この新しい市場構成により、低品質のオレンジに対する安定した需要が生まれ、以前はさばけな

かった量の販売が容易になった。濃縮工場の価格が高く、輸出に伴うリスクを軽減するのにも役立つため、生産者達は生産物を工場に売りたいことが多い。」

「輸出市場の中で、ヨーロッパ市場はエジプト産オレンジの供給の混乱の影響を最も受けており、入荷量の減少と価格の高騰が見られる。」同氏によると、興味深いことに、エジプト産オレンジの価格が安い湾岸市場では、影響を受けていないようである。「サウジアラビアに生鮮オレンジを輸出する企業は、販売手数料や価格圧力による損失など、常に困難に直面してきた。しかし、この市場は安定している。湾岸市場では厳格な規格がないため、ヨーロッパの輸出基準を満たさない作物、特に残留農薬の問題を抱える作物の行先となっている。たとえ多くの輸出業者が手数料制度のある湾岸諸国に輸出する際に毎シーズン損失を被ったとしても、貿易は止まらず、供給の混乱に耐えることができる。」

「弊社では、この新しい状況を緩和する方法を見つけるために、取引先と常に連絡を取り合っている。影響を受けたバイヤーとは、展示会等（詳細省略）の場で相談したい。」

執筆者：ユーネス・ベンサイド

2. 米国 ハスアボカド委員会の新しい戦略計画は栄養研究に焦点 FreshFruitPortal(2025年8月4日)

数量と栽培面積が拡大を続け、強力な競争相手が増え続ける成長産業の5カ年計画を作成するに当たって、最終目標が市場の拡大だと知ることは容易であり、そこにたどり着く方法を見つけることは難しい。

これは、アボカド産業の米国市場の発展に注力する組織であるハスアボカド委員会(HAB)が、今後の道に備えるために行なった専門家、会員、関係者、消費者との協議に7カ月を費やした理由である。HABは7月末に、2025年から2030年までの戦略計画を発表し、その中でアボカドを「毎回の食事でもまれる米国の健康食品」と位置付けることを目標とする新しいビジョンステートメントを定めた。

発表に伴うウェビナーで、HABの執行役員であるエミリアーノ・エスコベド氏は、今後5年間の組織の優先事項を概説し、そこでは科学研究への投資と結果を追跡する取組みがリストの最上位に置かれた。本サイト(FreshFruitPortal.com)はエスコベド氏と接触し、HABの戦略計画と、医療専門家と緊密に連携してアボカドが持つ無数の健康上の利点を強調することの重要性についてさらに話を伺った。(以下、回答は同氏)

アボカド部門は量的に絶えず拡大してきている。業界の市場拡大ニーズに関係するその他の要因は？

現在米国市場にアクセスできる国や地域で、アボカドの生産(栽培面積及び収量)の増加を予想している。また、グアテマラなど、2030年までに米国市場への出荷が見込まれる新たな供給国もある。そのため、早い時期からの大量出荷を吸収できるよう、米国内の消費と需要の拡大を計画的に継続する必要がある。

HABの戦略計画では、今後5年間の組織の優先事項の1つとして栄養が設定された。アボカドの「健康食品」としての地位を裏付ける知識をどのようにして生み出す

のか？

ハスアボカド委員会は2010年に、生鮮ハスアボカドの健康と栄養上の利点に関する科学と知識を拡大するため、アボカド栄養センターを設立した。それ以来、我々はヒトを対象とした数十の臨床研究に資金を提供し、数十の記事を科学雑誌に掲載してきた。この研究のおかげで、アボカドの摂取が循環器系、体重管理、糖尿病、小児の健康、母体の健康、高齢患者の認知機能といった諸課題に影響を与える健康状態の改善に役立つことを実証することができた。

10年前に、消費者と医療専門家が参加した本格的な市場調査を通じて、調査すべき最も関連性の高い分野を特定した。今後5年間は、戦略計画の一環としてさらに市場調査を実施し、次の10年間の調査研究が消費者と医療専門家のニーズに沿ったものとなるようにする。ハスアボカド委員会は、純予算額の約15%を販促プログラム、調査研究、及び科学研究に関する情報の提供に支出している。

ウェビナーでは、医療専門家がアボカドの健康上の利点を認識するよう働きかけることの重要性についても言及された。そのような外部への働きかけはどのように行うのか？

戦略として、アボカド栄養センターが発信する情報をインフルエンサーを通じて消費者に届ける。この際のインフルエンサーとして、主に食生活の改善を通じた患者のケアに焦点を当てている医療専門家、例えば心臓専門医、総合医、栄養士などを特定した。これらの専門家は患者に大きな影響を与える。また、ソーシャルメディアやその他のチャネル、例えば医学会、ポッドキャスト、デジタルマーケティング、広報で活躍している専門家や医師にも働きかけ、連携している。

最後に、業界の現在のシナリオについてお尋ねする。メキシコとペルーからの輸出量が増え続ける中、世界規模でのアボカド輸出市場をどのように見ているか。刻々と変化する米国の貿易政策に起因する現在の市場の変動が、輸出の増加傾向に悪影響を与えると予想しているか？

米国では、需要を伸ばす機会がまだあると考えている。一方、課題は、輸出業者と輸入業者の間で数量を調整し、適切な市場に、適切なタイミングで、適切なサイズと数量の作物を投入することである。それにより製品の品質と一貫性が確保され、最終的に購入者の消費体験と主観的な評価が定まる。我々の商品は、健康的で美味しく人気があり、市場から求められており、人々には購入意欲がある。世界と国内の両方で秩序をもって顧客の需要に応じて行けば、我々の成功は続くだろう。

3. 米国 生鮮ブドウがスーパーフードであることを研究論文が示唆

FreshPlaza(2025年7月25日)

査読付き学術誌『農業・食品化学ジャーナル』(Journal of Agriculture and Food Chemistry)の最新号に掲載された新たな論文は、「スーパーフード」の

(公財) 中央果実協会

編集・発行所

公益財団法人 中央果実協会

〒100-0011

東京都千代田区内幸町 1-2-1

日土地内幸町ビル 2 階

電話 (03)6910-2922

FAX (03)6910-2923

編集・発行人

今井 良伸

印刷・製本

(有)曙光印刷



毎日くだもの 200 グラム運動

当協会の web サイト

www.japanfruit.jp

本誌についてのご質問、ご意見、お気づきの点がある場合、転載を希望する場合は、上記にご一報願います。

より一層有益な情報発信に努めて参ります。

本誌の翻訳責任は、(公財) 中央果実協会にあり、翻訳に関して、

Good Fruit Grower

FreshPlaza

FreshFruitPortal

は一切の責任を負いません。また、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。

概念を追究し、生鮮ブドウがスーパーフードの1つとしての地位を獲得したと主張している¹。著者は、レスベラトロール(ポリフェノールの一種)とがん研究の専門家であり、ウェスタンニューイングランド大学で薬学・健康科学部長を務めるジョン M. ペズート博士(Ph.D., D.Sc.)であり、この問題に関する自身の見解を裏付ける証拠を提示している。

同論文において指摘されているように、「スーパーフード」という語は、公式な定義や確立された基準なしに一般的に使用されている。スーパーフードの主流は地中海食の一部であることが多く、一般に人の健康に有益な植物由来の化合物を豊富に含んでいる。ペズート氏は、より広範なスーパーフードというテーマについて詳細に論じた上で、ブドウの価値を主張している。その中で同氏は、生鮮ブドウはこの分野において過小評価されており、ベリー類等の類似食品と並んで言及されることが少ないと指摘している。

ブドウは、抗酸化物質やその他のポリフェノール類(フラボノイド、アントシアニン、カテキン、フェノール酸、レスベラトロール等)を含む、1,600種類以上の化合物の天然の供給源である。ポリフェノールは、抗酸化作用や細胞プロセスへの影響を通じて、ブドウの健康効果の元であると考えられている。生理活性をもたらすのは、単一の成分ではなく、ブドウ全体及びその内部に存在する化合物の独特の構造である。

ブドウと健康に関する科学文献には、これまでに、60以上の査読付き研究が掲載されている。血管の弛緩と健康な循環の促進、コレステロール値の調節等、循環器系の健康に対するブドウの役割は十分に確立されている。臨床試験では、ブドウが脳の健康(健康な脳の代謝の維持を助け、認知に有益な影響を与える)、皮膚の健康(紫外線やDNA損傷に対する皮膚細胞の耐性の強化)、腸の健康(腸内細菌叢を調節し、腸内の多様性を高める)及び目の健康(黄斑色素光学密度の増加による網膜への影響)をサポートすることも示されている。

栄養ゲノミクス(食品が体内の遺伝子発現に与える影響を研究する分野)においても、ブドウの摂取が関連する身体システムにおける遺伝子発現を好転させることが示されている。ペズート氏

は、こうした遺伝子レベルでの作用こそが、ブドウの健康効果の原動力である可能性が高いと示唆している。

カリフォルニア州生食用ブドウ委員会のイアン・ルメイ委員長は、「ペズート博士は科学的根拠に基づき、ブドウが真のスーパーフードであり、そのように認識されるべきであることを示している。スーパーフードの呼称がブドウと結びついて一般的に使用されるようになることを願っている」と述べた。

¹ Pezzuto, John M. (2025). Perspective: Are Grapes Worthy of the Moniker Superfood? J. Agric. Food Chem. Doi: 10.1021/acs.jafc.5c05738

写真 タイのアボカド



カフェの朝食



アボカドスムージー



販売コーナー



タイ国内産アボカド