

平成 24 年度農林水産省補助事業

食育実践活動推進事業

実績報告書

平成 25 年 3 月

うるおいのある食生活推進協議会

はしがき

近年、成人男性は、食に対する関心が薄く、肥満をはじめ高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の有病率も高くなっています。

特に、若い世代は、朝食の欠食率も高く、脂肪エネルギー比率が健康日本 21 の目標値を超えている者が多く、バランスの摂れた食事に不可欠な野菜や果物の摂取量が最も少ないなど、食生活上の問題を抱えています。また、食品に関する様々な情報が氾濫する中で、正しい情報を適切に選択し、活用することが十分にはされていない状況があります。

このため、生活習慣病予防のための食への関心が薄い成人男性等を対象に、多様な品目摂取によるバランスのとれた日本型食生活の実践を促すため、成人男性参加型の料理教室での「ヘルシーメニュー教室」及び大学公開講座等で「スマート朝食講座」を全国で実施しました。

これらの取組により、参加者が「食生活指針」やヘルシーメニュー等を実践し、食生活の改善を図るとともに、事業で得られた成果の内容、取組手法、教材等を、全国の料理教室や大学等の公開講座関係者等への情報提供することにより、自発的实践につながることを期待しております。

本冊子に取組の実施概要をとりまとめましたので、同じ様な取組を実施する際の参考にしていただければ幸いです。

平成 25 年 3 月 うるおいのある食生活推進協議会

(目次)

1	取組の概要	1
2	成人男性参加型「ヘルシーメニュー教室」	
(1)	実施状況	2
(2)	効果測定結果	5
3	大学公開講座等で「スマート朝食講座」	
(1)	実施状況	12
(2)	効果測定結果	14
4	関係資料	
(1)	「ヘルシーメニュー教室」資料	18
(2)	「スマート朝食講座」資料	36

1 取組の概要

(1) 成人男性参加型「ヘルシーメニュー教室」

平成25年2月に、食への関心の薄い成人男性等を対象に、食生活改善を目的とした料理教室を全国4箇所で開催し、食育に精通した専門家を派遣して食育セミナー及び料理講習を行った。参加者は合計で126人だった。

また、「ヘルシーメニュー教室」の教材として、「食生活指針」及び「食事バランスガイド」のほか、栄養、健康効果、食品の適正摂取、食中毒防止の知識等を内容とした冊子「ヘルシーライフでメタボ対策」を作成した。

教材は本セミナー以外で自ら同様の授業を実施する料理教室にも提供するとともに、事業内容を下記のホームページに掲載し、広く普及した。

(本取組は、全国果実生産出荷安定協議会消費拡大部会が担当して実施した。)

<http://kudamono-noukyo.com/news/295.html>

(2) 大学公開講座等で「スマート朝食講座」

平成24年12月～平成25年1月に、学生や市民を対象にした公開講座等に、大学、研究所等の専門家を派遣し、「食生活指針」と朝食の重要性、果物の持つ健康機能性等及びバランスのとれた食生活についてのセミナーを、全国3大学で行った。参加者は合計で約700人だった。

また、「スマート朝食講座」の教材として、「食生活指針」及び「食事バランスガイド」に基づく朝食の必要性、果物の栄養素、生活習慣病予防効果、食品の適正摂取の知識等を内容とした冊子「FACTBOOK」を作成した。教材の「FACTBOOK」は、下記のホームページに掲載し、広く普及に努めるとともに、「ヘルシーメニュー教室」でも使用した。

(本取組は、公益財団法人中央果実協会が担当して実施した。)

<http://www.kudamono200.or.jp/booklet/pdf/factbook.pdf>

2 成人男性参加型「ヘルシーメニュー教室」

(1) 実施状況

① 実施箇所等

成人男性参加型の食育セミナー及び料理教室を下記の4箇所(各2講座)で実施した。
募集にあたっては、ABCクッキングスタジオHP上での告知に加え、文化放送、日本園芸農業協同組合連合会のHP上でも実施1ヵ月前から募集告知を掲載した。
さらに、男性の参加を促すためにラジオ放送(首都圏地区 文化放送)のワイド番組内においても募集告知を行った。

開催日	実施会場	参加者	セミナー講師
2月15日(金) 1回目／ 18:00～19:50 2回目／ 20:00～21:50	ABCクッキングスタジオ +m GINZA スタジオ (東京都中央区)	1回目／ 19名 2回目／ 20名	ベジフルティーチャー、 ABCクッキング調理講師
2月21日(木) 1回目／ 18:00～19:50 2回目／ 20:00～21:50	ABCクッキングスタジオ +m MARUNOUCHI スタジオ (東京都千代田区)	1回目／ 14名 2回目／ 20名	ベジフルティーチャー、 ABCクッキング調理講師
2月21日(木) 1回目／ 16:00～17:50 2回目／ 19:00～21:50	ABCクッキングスタジオ +m 名鉄百貨店スタジオ (愛知県名古屋市中区)	1回目／ 8名 2回目／ 18名	ベジフルティーチャー、 ABCクッキング調理講師
2月20日(水) 1回目／ 18:00～19:50 2回目／ 20:00～21:50	ABCクッキングスタジオ +m HAKATA スタジオ (福岡県福岡市博多区)	1回目／ 14名 2回目／ 13名	ベジフルティーチャー、 ABCクッキング調理講師

《参加者 男性60名、女性66名 合計126名》

20代：	男性10名	女性14名	24名
30代：	男性28名	女性37名	65名
40代：	男性15名	女性 8名	23名
50代：	男性 5名	女性 6名	11名
60代：	男性 2名	女性 1名	3名

② 会場写真



③ 「ヘルシーメニュー教室」の内容及び使用教材

下記の資料をベースに、メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防・改善には「食生活指針」や「食事バランスガイド」を活用した食生活が基本となることや、その中での果物摂取の重要性、果物の持つさまざまな健康機能性等について講義を行った。その後、実際に低カロリーでバランスの良い「ヘルシーメニュー」の調理実習を通じて日常生活での実践度向上を図った。

(関係資料)

- ・「ヘルシーライフでメタボ対策」・・・巻末に掲載

(ホームページに実施概要及び「ヘルシーライフでメタボ対策」を掲載)

<http://kudamono-noukyo.com/news/295.html>

(配布資料)

- ・「FACTBOOK」

(ホームページに掲載)

載) <http://www.kudamono200.or.jp/booklet/pdf/factbook.pdf>

（２）効果測定結果

成人男性参加型「ヘルシーメニュー教室」実施による効果の測定として、セミナー実施時及びセミナー実施後(10 日後)についてアンケート調査を実施した。

測定内容は、健全な食生活（食生活指針の 5 項目）に取り組む人の割合の向上、セミナーで紹介したヘルシーメニューについてセミナー後に家庭等で実践した人の割合、果物の摂取を増やした人の割合の向上及び「毎日くだもの 200 グラム運動」の認知度の向上である。

セミナー実施時とセミナー実施後の比較は次のとおりであった。

① 健全な食生活（食生活指針の 5 項目）に取り組む人（実践している）の割合の向上

- ・「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」
 - ・実践している : (18%→39%) 21 ポイント向上
 - ・まあまあしている : (51%→55%) 4 ポイント向上
- ・「ごはんなどの穀類をしっかりと」
 - ・実践している : (54%→55%) 1 ポイント向上
 - ・まあまあしている : (37%→38%) 1 ポイント向上
- ・「牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう」
 - ・実践している : (24%→49%) 25 ポイント向上
 - ・まあまあしている : (59%→47%) 12 ポイント低下
- ・「脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」
 - ・実践している : (13%→22%) 9 ポイント向上
 - ・まあまあしている : (50%→71%) 21 ポイント向上
- ・「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」
 - ・実践している : (18%→26%) 8 ポイント向上
 - ・まあまあしている : (39%→51%) 12 ポイント向上

食生活指針の 5 項目について、目標の 10 ポイント向上に対して、項目によっては大きく実践度が向上し、概ね目標を達成している。

「ごはんなどの穀類をしっかりと」についてのみ伸び悩んでいるが、これは他項目よりも実践度がもともと高かったためと思われる。

② セミナーで紹介したヘルシーメニューについてセミナー後に家庭等で実践した人の割合：22%

既に実践した人は 22%であったが、「今後、つくってみたい」が76%に上っており、意欲的な回答が大多数を占めた。

③果物の摂取を増やした人の割合の向上

- ・「ほぼ毎日」 : (15%→25%) 10 ポイント向上
- ・「1 週間に 3～4 回」 : (23%→43%) 20 ポイント向上
- ・「1 週間に 1～2 回」 : (30%→22%) 8 ポイント低下
- ・「1 か月に 1～2 回」 : (20%→4%) 16 ポイント低下
- ・「ほとんど食べない」 : (12%→6%) 6 ポイント低下

目標の 10 ポイント向上を達成するとともに、セミナーが果物摂取頻度の底上げに繋がっていることを示す結果となった。

④「毎日くだもの 200 グラム運動」の認知度の向上

- ・「内容を含めて知っている」 : (4%→41%) 37 ポイント向上
- ・「聞いたことがある」 : (14%→20%) 6 ポイント向上
- ・「知らない」 : (83%→39%) 44 ポイント低下

目標の 10 ポイント向上に対して、「内容を含めて知っている」は 37 ポイントし、一方で「知らない」は 44 ポイント低下した。

そ の 他

⑤果物の 1 日あたりの摂取量について

- ・「200g 以上」 : (14%→25%) 11 ポイント向上
- ・「100～200 g」 : (37%→49%) 12 ポイント向上
- ・「50 ～100 g」 : (29%→18%) 11 ポイント低下
- ・「50 g 以下」 : (20%→8%) 12 ポイント低下

③の結果同様、セミナー後に 1 日あたりの果物摂取量の増加に繋がっている。

⑥「ヘルシーメニュー教室」の講義・調理の内容について

- ・「よく理解できた」 : 44.4%
- ・「理解できた」 : 50 %
- ・「あまり理解できなかった」 : 5.6%

参加者の大半が「理解できた」との認識を持っており、「あまり理解できなかった」との回答は少数となっている。

⑦「ヘルシーメニュー教室」に今後も参加したいか

- ・「はい」 : 92.9%
- ・「いいえ」 : 7.1%

参加者の9割以上が今後、同様のセミナーに参加したいと回答している。

☆ この事業を通じて参加者から以下の意見が挙げられた(抜粋)。

《 男性 20 代 》

- ・ とても楽しかった。全体的に満足した。
- ・ 実習のスピードが早すぎた。言われたことをやるだけになってしまったので、もう少しゆっくり進めてほしい。

《 男性 30 代 》

- ・ 初めて料理教室に来たが、楽しくて時間があっという間だった。果物をもう少し摂取するように心掛けたいと思った。
- ・ 段取りが悪い。講師が手順を1つ忘れた。
- ・ 初参加の38歳男子。普段料理なんて全くしないが、今回自分で作り、料理というものが身近に感じた。食生活も見直すいい機会になった。
- ・ 美味しかったです。次回も参加したいので、ぜひ2回目の開催してほしい。
- ・ 非常に参考になった。果物をもっと食べようと思った。
- ・ 唐揚げが油で揚げたものと同じようにサクッとしていて、とてもおいしかった。簡単に作れるので、ぜひ家でも作ってみたい。

《 男性 40 代 》

- ・ たいへん勉強になりました。またヘルシーメニューをやってほしい。
- ・ 実習の先生「あれを」「これを」とか、個々へのアドバイスと全体への説明がごっちゃになり耳で聞いていてもわからないときがあった。
- ・ とてもいい企画です。これからは罪悪感なく果物を食べられる。
- ・ 包丁も満足に使えないため、先生のスピードについてゆくのが大変だった。
- ・ みかんねぎソースは考えつかない。ソースで大変美味しくなることがわかった。

《 男性 50 代 》

- ・ 油で揚げない唐揚げを食べたのは初めてですが、ヘルシーな上にとっても美味しいと思った。
- ・ みかんねぎソースもまた作りたいと思う。
- ・ 少し料理に目覚めた！

《 女性 20 代 》

- ・おいしかったです。ヘルシーでした。
- ・野菜をたくさん使ったメニューで、ヘルシーけどお腹いっぱいになった。みかんソースも想像以上においしくて、からあげにピッタリだった。
- ・先生の授業のスピードがやや早かったのでついていくのが大変だった。
- ・果物について色々ためになるお話を伺えて良かった。
- ・今回の教室で塩分を使わなくてもこんなにおいしい料理がつくれて、とても勉強になった。メタボ対策の知識以外にも、実技・試食もでき、充実した内容だった。
- ・今後もこのような機会があったらぜひまた参加したい。
- ・果物は最近摂っていなかったが、今回、果物やその他の栄養バランスについて大切さを知り、バランスと必要量を考えながら、自炊を頑張ろうと思った。

《 女性 30 代 》

- ・とってもおいしかった。家でも作ってみたい。
- ・焼き野菜に味をつけなかったのに、ドレッシングがとても美味しかったのでとてもおいしくいただきました。全体的に油分と塩分が控えめで家でもチャレンジしたい。
- ・メニューが大変よかったので、また第二段をやってほしい。
- ・果物を普段あまり食べないが、非常に大切だと知った。
- ・果物が苦手なので、このように工夫して摂取できてよかった。
- ・野菜や果物がたくさんでヘルシーで良かった。
- ・考え直すことが沢山あって、食生活を見直そうと思った。
- ・夫婦共に果物をとろうという意識改革になりイチゴやミカンを購入するようになった。良い内容のセミナーだったので、また企画してもらいたい。
- ・セミナーで、普段、果物摂取が少なくなっていることに気付いた。
- ・主人の偏食に悩んでいたが、改めてバランスの良い食事作りを心がけたいと思った。
- ・果物を食べるのが面倒くさく、すぐ腐らせてしまうので、ケーキに入っている果物以外はほとんど口にするのがなかったが、セミナーに参加して果物を摂取する大切さを知った。
- ・色々食べ方を工夫してより多くの果物をとって体の中から健康になりたいと思った。
- ・果物は以前から毎日摂っていましたが、料理の材料として使った事がなかった為、今後チャレンジしてみたいと思います。
- ・食生活指針や果物の知識を得て、調理するにあたっての意識が高まった。

- ・ 今までデザートに出る果物くらいしか食べていなかったが、セミナー受講後かなり食べる回数を増やした。
- ・ 果物はこれからも毎日食べたいと思った。またこのようなイベントを開催してほしい。
- ・ 果物について、あまり重要視していなかったが、200gを毎日とれる様気をつけるようになった。
- ・ お菓子やデザートがあまり好きではないので、普段のおかず料理に1素材として果物を調理する方法が知りたい。かくし味に、ソースに加えていきたい。

《 女性 40代 》

- ・ おいしいレシピで、メタボ解消できるのが嬉しいと感じた。
- ・ 授業数を増やして欲しい。
- ・ 普通に食べていた果物が料理等に使い、色々試せることを学んだと思う。
- ・ 果物は好きだったが、甘いので1日 100g程度にしていました。200g／日を食べても良いのなら、今までより多くの種類が取れるのでうれしいです。
- ・ セミナーに参加して、果物はある程度食べてもいい事を知りました。
- ・ 会社のデスクの引き出しに果物をさっそく詰めて皆を驚かしてみた。
- ・ パン等をとるより果物の方が良いとわかり安心した(糖分が気にかかっていたので…)

《 女性 50代 》

- ・ 果物はもっと食べるべきだと改めて思った。
- ・ 普段やらない料理法とかが出来て良かった。料理もおいしかったので満足した。
- ・ ヘルシーなのに満腹感もあって、ミカンのソースも甘すぎずとても良い味だった。

(アンケート調査集計結果)

	実数						割合(%)								
	教室実施時			教室実施後			教室実施時			教室実施後			ポイント差		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計
回答枚数	60	66	126	17	32	49									
Ⅰ.「食生活指針」について(教室実施時及び実施後)															
問1「食生活指針」に示されている、次の5項目を実践していますか															
①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる															
1 している	10	13	23	7	12	19	16.7%	19.7%	18.3%	41.2%	37.5%	38.8%	24.5%	17.8%	20.5%
2 まあまあしている	26	39	65	8	19	27	43.3%	59.1%	51.6%	47.1%	59.4%	55.1%	3.7%	0.3%	3.5%
3 していない	24	14	38	2	1	3	40.0%	21.2%	30.2%	11.8%	3.1%	6.1%	△28.2%	△18.1%	△24.0%
計	60	66	126	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			
②ごはんなどの穀類をしっかり取る															
1 している	35	33	68	8	19	27	58.3%	50.0%	54.0%	47.1%	59.4%	55.1%	△11.3%	9.4%	1.1%
2 まあまあしている	20	27	47	7	12	19	33.3%	40.9%	37.3%	41.2%	37.5%	38.8%	7.8%	△3.4%	1.5%
3 していない	5	6	11	2	1	3	8.3%	9.1%	8.7%	11.8%	3.1%	6.1%	3.4%	△6.0%	△2.6%
計	60	66	126	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			
③牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとる															
1 している	14	16	30	10	14	24	23.3%	24.2%	23.8%	58.8%	43.8%	49.0%	35.5%	19.5%	25.2%
2 まあまあしている	35	39	74	6	17	23	58.3%	59.1%	58.7%	35.3%	53.1%	46.9%	△23.0%	△6.0%	△11.8%
3 していない	11	11	22	1	1	2	18.3%	16.7%	17.5%	5.9%	3.1%	4.1%	△12.5%	△13.5%	△13.4%
計	60	66	126	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			
④脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとる(無回答:1)															
1 している	9	7	16	3	8	11	15.0%	10.8%	12.8%	17.6%	25.0%	22.4%	2.6%	14.2%	9.6%
2 まあまあしている	28	35	63	13	22	35	46.7%	53.8%	50.4%	76.5%	68.8%	71.4%	29.8%	14.9%	21.0%
3 していない	23	23	46	1	2	3	38.3%	35.4%	36.8%	5.9%	6.3%	6.1%	△32.5%	△29.1%	△30.7%
計	60	65	125	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			
⑤食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も実践する															
1 している	10	13	23	2	11	13	16.7%	19.7%	18.3%	11.8%	34.4%	26.5%	△4.9%	14.7%	8.3%
2 まあまあしている	18	31	49	8	17	25	30.0%	47.0%	38.9%	47.1%	53.1%	51.0%	17.1%	6.2%	12.1%
3 していない	32	22	54	7	4	11	53.3%	33.3%	42.9%	41.2%	12.5%	22.4%	△12.2%	△20.8%	△20.4%
計	60	66	126	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			
Ⅱ.果物について(教室実施時及び実施後)															
問2 果物を食べる回数はどのくらいですか															
1 ほぼ毎日	7	12	19	1	11	12	11.7%	18.2%	15.1%	5.9%	34.4%	24.5%	△5.8%	16.2%	9.4%
2 1週間に3~4回	12	17	29	7	14	21	20.0%	25.8%	23.0%	41.2%	43.8%	42.9%	21.2%	18.0%	19.8%
3 1週間に1~2回	21	17	38	7	4	11	35.0%	25.8%	30.2%	41.2%	12.5%	22.4%	6.2%	△13.3%	△7.7%
4 1か月に1~2回	16	9	25	1	1	2	26.7%	13.6%	19.8%	5.9%	3.1%	4.1%	△20.8%	△10.5%	△15.8%
5 ほとんど食べない	4	11	15	1	2	3	6.7%	16.7%	11.9%	5.9%	6.3%	6.1%	△0.8%	△10.4%	△5.8%
計	60	66	126	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			

	実数						割合(%)								
	教室実施時			教室実施後			教室実施時			教室実施後			ポイント差		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計
回答枚数	60	66	126	17	32	49									
問3 果物を食べる日は1日にどのくらい食べますか(100gはみかんなら1個、りんごなら半分、バナナなら1本ぐらい)															
1 200グラム以上	10	8	18	4	8	12	16.7%	12.1%	14.3%	23.5%	25.0%	24.5%	6.9%	12.9%	10.2%
2 100～200g	17	29	46	8	16	24	28.3%	43.9%	36.5%	47.1%	50.0%	49.0%	18.7%	6.1%	12.5%
3 50～100g	18	18	36	3	6	9	30.0%	27.3%	28.6%	17.6%	18.8%	18.4%	△12.4%	△8.5%	△10.2%
4 50g以下	15	11	26	2	2	4	25.0%	16.7%	20.6%	11.8%	6.3%	8.2%	△13.2%	△10.4%	△12.5%
計	60	66	126	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			
問4 健康増進のために果物摂取を勧める「毎日くだもの200グラム運動」をご存知ですか															
1 内容を含めて知っている	2	3	5	9	11	20	3.3%	4.5%	4.0%	52.9%	34.4%	40.8%	49.6%	29.8%	36.8%
2 聞いたことがある	7	10	17	4	6	10	11.7%	15.2%	13.5%	23.5%	18.8%	20.4%	11.9%	3.6%	6.9%
3 知らない	51	53	104	4	15	19	85.0%	80.3%	82.5%	23.5%	46.9%	38.8%	△61.5%	△33.4%	△43.8%
計	60	66	126	17	32	49	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%			
問5 「ヘルシーメニュー教室」で紹介した「ヘルシーメニュー」を、ご家庭などで実際につくって食べましたか。															
1 実際につくって食べた				1	10	11				5.9%	31.3%	22.4%			
2 今後、つくってみたい				15	22	37				88.2%	68.8%	75.5%			
3 つくるつもりはない				1	0	1				5.9%	0.0%	2.0%			
計				17	32	49				100.0%	100.0%	100.0%			
Ⅲ. ヘルシーメニュー教室について(教室実施時)															
問5 講義・調理の内容について伺います															
1 よく理解できた	27	29	56				45.0%	43.9%	44.4%						
2 理解できた	28	35	63				46.7%	53.0%	50.0%						
3 あまり理解できなかった	5	2	7				8.3%	3.0%	5.6%						
計	60	66	126				100.0%	100.0%	100.0%						
問6 次回も参加したいとおもいますか(無回答:7)															
1 はい	55	62	117				91.7%	93.9%	92.9%						
2 いいえ	5	4	9				8.3%	6.1%	7.6%						
計	60	66	119				100.0%	100.0%	100.0%						

3 大学公開講座等で「スマート朝食講座」

(1) 実施状況

①実施箇所等

当協会から、大学へファックス等で、「スマート朝食講座」の実施を呼び掛け、希望のあった大学について、趣旨との適合性、日程、参加対象等を勘案して、下記の3箇所でセミナーを実施した。参加者は20歳前後の男女学生、一般市民、教職員であった（大半は20歳前後の女子学生）。

開催日時	実施大学	講演会の性格、参加者等	セミナー講師
12月20日(木) 14:40~16:10	鹿児島女子短期大学 (鹿児島市)	大学全体の1, 2年生を対象にした講演会 (教養学科、生活科学科(生活科学専攻、生活福祉専攻、食物栄養学専攻、食物栄養学専攻)教員等約450名)	田中敬一 博士 (農研機構果樹研究所専門員)
12月22日(土) 10:40~12:10	相模女子大学 (相模原市)	公開自主参加大学講演会 (栄養科学部・短期大学食物栄養学科、市民等約60名、朝から大荒れの天気で参加者少なかった)	田中敬一 博士 (農研機構果樹研究所専門員)
1月11(金) 13:50~15:20	名古屋学芸大学 (愛知県日進町)	管理栄養学部1年生を対象にした、いろいろな分野の外部講師を招いた特別講座 (管理栄養学部管理栄養学科約180名)	田中敬一 博士 (農研機構果樹研究所専門員)

②会場写真





③セミナーの内容及び使用教材

講師が下記の資料をベースに、朝食摂取の効用や果物を使用した朝食メニュー、果物の健康機能性等について、プロジェクターを使用して講演するとともに、関心を高めるクイズを活用して双方向の進行を図った。

(セミナー資料)・・・巻末に掲載

- ・「スマート朝食と果物の科学研究成果とこれからの食生活」
- ・「スマート朝食のすすめ」
- ・「おいしい果物で作る朝食レシピ」

(配布資料)

- ・「FACTBOOK」

(ホームページに掲載)

載) <http://www.kudamono200.or.jp/booklet/pdf/factbook.pdf>

（２）効果測定結果

「スマート朝食講座」実施による効果の測定として、セミナー実施時及びセミナー実施後１ヶ月間についてアンケート調査を実施した。

測定内容は、健全な食生活に取り組む人の割合の向上、取組で紹介したヘルシーメニューについて、講習後１ヶ月間に家庭等で実践した回数が２回以上の人の割合、果物の摂取を増やした人の割合の向上及び「毎日くだもの２００グラム運動」の認知度の向上である。

セミナー実施時とセミナー実施後１ヶ月の比較は次のとおりであった。

①健全な食生活（食生活指針の５項目）を実践する人の割合の向上

- ・「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」
 - ・実践している : (17%→18%) 1ポイント向上
 - ・まあまあしている : (63%→63%) 変化なし
- ・「ごはんなどの穀類をしっかりと」
 - ・実践している : (62%→70%) 8ポイント向上
 - ・まあまあしている : (35%→27%) 9ポイント低下
- ・「牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう」
 - ・実践している : (22%→29%) 7ポイント向上
 - ・まあまあしている : (62%→59%) 3ポイント低下
- ・「脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」
 - ・実践している : (11%→16%) 6ポイント向上
 - ・まあまあしている : (66%→65%) 1ポイント低下
- ・「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」
 - ・実践している : (10%→11%) 1ポイント向上
 - ・まあまあしている : (48%→44%) 3ポイント低下

食生活指針の５項目について、「実践する人の割合の向上」は、目標の１０ポイント向上に対して、「まあまあしている」が低下したが、その分を含めて「実践している」が向上し、概ね達成している。

②セミナーで紹介したヘルシーメニューについて、セミナー後１ヶ月間に家庭等で実践した回数

- ・「５回以上」 : 21%
- ・「２回～４回」 : 8%
- ・「１回」 : 11%

２回以上の人の割合は、目標の３０％に対して、２９％で概ね達成した。また、５回以上の人の割合は２１％と高かった。

③果物の摂取を増やした人の割合の向上

- ・「ほぼ毎日」 : (82%→78%) 4 ポイント低下
- ・「1 週間に 3～4 回」 : (10%→11%) 1 ポイント向上
- ・「1 週間に 1～2 回」 : (4%→6%) 2 ポイント向上
- ・「ほとんど食べない」 : (4%→5%) 1 ポイント向上

目標は 10 ポイントの向上であったが、もともと 80%超の高水準であったことから、セミナー実施時が正月の前後で購入量の多い時期であったことを考慮すると、「ほぼ毎日」が 4 ポイント低下したものの 78%の高い水準を維持した。

④「毎日くだもの 200 グラム運動」の認知度の向上

- ・「内容を含めて知っている」 : (3%→23%) 20 ポイント向上
- ・「聞いたことがある」 : (17%→47%) 30 ポイント向上
- ・「知らない」 : (80%→30%) 50 ポイント低下

目標の 10 ポイント向上に対して、「内容を含めて知っている」は 20 ポイント、「聞いたことがある」は 30 ポイント向上した。

⑤その他、セミナーの内容について（実施当日）

- ・「よく理解できた」 : 46%
- ・「理解できた」 : 53%
- ・「あまり理解できなかった」 : 1%

参加者のほとんどがセミナーの内容を理解できたと回答した。

⑥主な自由意見

- ・朝食の大切さをあらためて知ることが出来ました。
- ・果物のどれだけ有益かがよくわかり、食生活を見直そうと思いました。
- ・朝食の大切さや果物をたくさん摂ることを周りにも広めたいと思いました。
- ・クイズを交えながら、わかりやすい講義だったので、楽しく聞くことが出来ました。毎日、果物をきちんと摂っていきたいです。
- ・初めて知る内容や果物について誤解していたことが多くあり、興味深くて、参加して良かったです。
- ・朝食を毎日摂取するように心がけています。果物の摂取量もこれまでよりも増えました。
- ・セミナーを聞いて、果物を毎日食べるように意識するようになりました。
- ・スマート朝食は、簡単に食べられるもの、作りおきができるものも良いと思いました。

(アンケート調査集計結果)

	実数								割合(%)											
	セミナー実施時				セミナー実施1ヶ月後				セミナー実施時				セミナー実施1ヶ月後				ポイント差			
	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計
回答枚数	347	41	120	508	388	6	105	499												
Ⅰ.「食生活指針」について(セミナー実施時及び実施後1ヶ月)																				
問1「食生活指針」に示されている、次の5項目を実践していますか																				
①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる																				
1 している	52	14	19	85	64	5	22	91	15%	34%	16%	17%	16%	83%	21%	18%	1%	49%	5%	1%
2 まあまあしている	218	24	77	319	245	1	70	316	63%	59%	66%	63%	63%	17%	67%	63%	0%	-42%	1%	0%
3 していない	76	3	21	100	79	0	12	91	22%	7%	18%	20%	20%	0%	12%	18%	-2%	-7%	-6%	-2%
計	346	41	117	504	388	6	104	498	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				
②ごはんなどの穀類をしっかりとする																				
1 している	215	24	74	313	265	6	79	350	62%	59%	63%	62%	68%	100%	75%	70%	6%	41%	13%	8%
2 まあまあしている	122	15	42	179	110	0	24	134	35%	37%	36%	35%	28%	0%	23%	27%	-7%	-37%	-13%	-9%
3 していない	10	2	2	14	13	0	2	15	3%	5%	2%	3%	3%	0%	2%	3%	0%	-5%	0%	0%
計	347	41	118	506	388	6	105	499	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				
③牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとる																				
1 している	64	13	33	110	104	4	36	144	18%	32%	28%	22%	27%	67%	34%	29%	8%	35%	6%	7%
2 まあまあしている	226	22	66	314	230	2	61	293	65%	54%	56%	62%	60%	33%	58%	59%	-6%	-20%	2%	-3%
3 していない	57	6	19	82	52	0	8	60	16%	15%	16%	16%	13%	0%	8%	12%	-3%	-15%	-8%	-4%
計	347	41	118	506	386	6	105	497	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				
④脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとる																				
1 している	29	8	16	53	61	3	18	82	8%	20%	14%	11%	16%	50%	17%	16%	7%	30%	3%	6%
2 まあまあしている	226	23	82	331	254	3	65	322	65%	56%	70%	66%	65%	50%	62%	65%	0%	-6%	-8%	-1%
3 していない	91	10	19	120	73	0	22	95	26%	24%	16%	24%	19%	0%	21%	19%	-7%	-24%	5%	-5%
計	346	41	117	504	388	6	105	499	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				
⑤食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も実践する																				
1 している	30	6	13	49	44	2	9	55	9%	15%	11%	10%	11%	33%	9%	11%	3%	19%	-2%	1%
2 まあまあしている	169	18	53	240	168	1	52	221	49%	44%	45%	48%	43%	17%	50%	44%	-6%	-27%	5%	-3%
3 していない	147	17	51	215	176	3	43	222	42%	41%	44%	43%	45%	50%	41%	45%	3%	9%	-2%	2%
計	346	41	117	504	388	6	104	498	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				
Ⅱ. 果物について(セミナー実施時及び実施後1ヶ月)																				
問2 果物を食べる回数はどのくらいですか																				
1 ほぼ毎日	45	12	27	84	34	4	24	62	13%	29%	23%	17%	9%	67%	23%	12%	-4%	37%	0%	-4%
2 1週間に3~4回	70	10	27	107	105	0	32	137	20%	24%	23%	21%	27%	0%	30%	27%	7%	-24%	8%	6%
3 1週間に1~2回	137	10	40	187	154	1	34	189	39%	24%	33%	37%	40%	17%	32%	38%	0%	-8%	-1%	1%
4 1か月に1~2回	53	6	15	74	53	0	8	61	15%	15%	13%	15%	14%	0%	8%	12%	-2%	-15%	-5%	-2%
5 ほとんど食べない	42	3	11	56	42	1	7	50	12%	7%	9%	11%	11%	17%	7%	10%	-1%	9%	-3%	-1%
計	347	41	120	508	388	6	105	499	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				

	実数								割合(%)											
	セミナー実施時				セミナー実施1ヶ月後				セミナー実施時				セミナー実施1ヶ月後				ポイント差			
	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計	鹿児島女子短大	相模女子大学	名古屋学芸大学	合計
回答枚数	347	41	120	508	388	6	105	499												
問3 果物を食べる日は1日にどのくらい食べますか (100gはみかんなら1個、りんごなら半分、バナナなら1本ぐらい)																				
1 200グラム以上	38	7	8	53	22	2	7	31	11%	17%	7%	11%	6%	33%	7%	6%	-5%	16%	0%	-4%
2 100～200g	145	17	58	220	156	2	62	220	42%	41%	50%	44%	40%	33%	60%	44%	-2%	-8%	10%	1%
3 50～100g	115	14	38	167	129	1	25	155	33%	34%	32%	33%	33%	17%	24%	31%	0%	-17%	-8%	-2%
4 50g以下	48	3	13	64	80	1	10	91	14%	7%	11%	13%	21%	17%	10%	18%	7%	9%	-1%	6%
計	346	41	117	504	387	6	104	497	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				
問4 健康増進のために果物摂取を勧める「毎日くだもの200グラム運動」をご存知ですか																				
1 内容を含めて知っている	7	2	4	13	78	3	32	113	2%	5%	4%	3%	20%	50%	30%	23%	18%	45%	27%	20%
2 聞いたことがある	54	9	23	86	196	2	37	235	16%	23%	21%	17%	51%	33%	35%	47%	35%	11%	14%	30%
3 知らない	285	29	83	397	111	1	36	148	82%	73%	75%	80%	29%	17%	34%	30%	-54%	-56%	-41%	-50%
計	346	40	110	496	385	6	105	496	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%				
Ⅲ. 朝食の摂取及びセミナーについて(セミナー実施時)																				
問6 セミナーの内容について(無回答:13)																				
1 よく理解できた	125	24	77	226					37%	59%	68%	46%								
2 理解できた	205	17	37	259					61%	41%	32%	53%								
3 あまり理解できな	4	0	0	4					1%	0%	0%	1%								
計	334	41	114	489					100%	100%	100%	100%								
Ⅲ. 朝食の摂取について(セミナー実施後1ヶ月)																				
問6 「スマート朝食講座」で紹介した「スマート朝食メニュー」を、その後1ヶ月間に、何回、つくって食べましたか。																				
1 5回以上					11	3	90	104					3%	50%	86%	21%				
2 2回～4回					33	0	6	39					9%	0%	6%	8%				
3 1回					46	1	7	54					12%	17%	7%	11%				
4 なし					295	2	2	299					77%	33%	2%	60%				
計					385	6	105	496					100%	100%	100%	100%				

ヘルシーライフで メタボ対策

メタボリックシンドロームの予防・改善と果物の摂取





メタボリックシンドロームとは



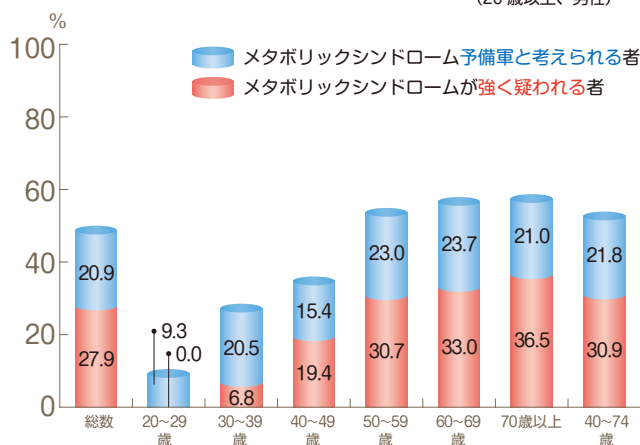
▶メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をご存じですか？

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。

ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

中年男性の2人に1人が危険！？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況
(20歳以上、男性)

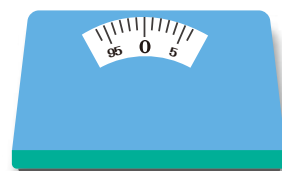


<厚生労働省 平成22年国民健康・栄養調査結果から抜粋>

平成22年の国民健康栄養調査によるとメタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群と考えられる人を合わせた人の割合は、男女とも中高年で高く、40～74歳でみると男性で2人に1人、女性では5人に1人となり、特に男性で高くなっています。あなたは大丈夫ですか？

メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。



メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで内臓脂肪は減らせます。明日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。そのためには**運動習慣**をもち、**食生活を改善**し、**禁煙**を始めること等が大切です。

✓ あなたの生活習慣をチェックしてみよう！

次の設問でいくつ「はい」があるかチェックしましょう！

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

- ☐ 20 歳のときの体重から 10kg 以上増加している。
- ☐ 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していない。
- ☐ 日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していない。
- ☐ 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- ☐ この 1 年間で体重の増減が $\pm 3\text{kg}$ 以上あった。
- ☐ 早食い。ドカ食い。ながら食が多い。
- ☐ 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある。
- ☐ 夜食や間食が多い。
- ☐ 朝食を抜くことが多い。
- ☐ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。
- ☐ 現在、たばこを習慣的に吸っている。(※)
- ☐ 睡眠で休養が得られていない。

(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計 100 本以上、または 6 カ月以上吸っている者」であり、最近 1 カ月間も毎日、またはときどき吸っている者)



食生活を見直そう



▶ **食べることは、わたしたちが生きていくうえでかせない、とても大切なことです。**
健康な生活をおくるためには、何を、どのように食べるか、ということが重要になってきます。

わたしたちの食生活を見直すために、「食生活指針」や「食事バランスガイド」が定められています。「食生活指針」では、食事のバランスを基本に、「たっぷり野菜と毎日のくだものでビタミン、ミネラル、食物繊維をとみましょう」と示されています。

20～40歳代の男性の果物摂取量は、平均で57g程度となっており、目標の200gの3割にも満たしていません（厚生労働省・平成22年「国民健康・栄養調査」による）。低エネルギーで生活習慣病予防に有効なビタミンC・カリウム・食物繊維や、クエン酸など代謝を高める働きのある成分を含んでいる果物は、手軽に食べられるので、毎日果物を摂る食習慣を身につけ、積極的に体を動かせるようになれば、メタボ改善効果が得られるようになります。

「食事バランスガイド」では、果物は1日2つ＝およそ200g（みかん1個とりんご半分）食べることが目安になっています。

これらの指針を参考に、毎日正しい食生活をおくっているかどうか、考えてみましょう。

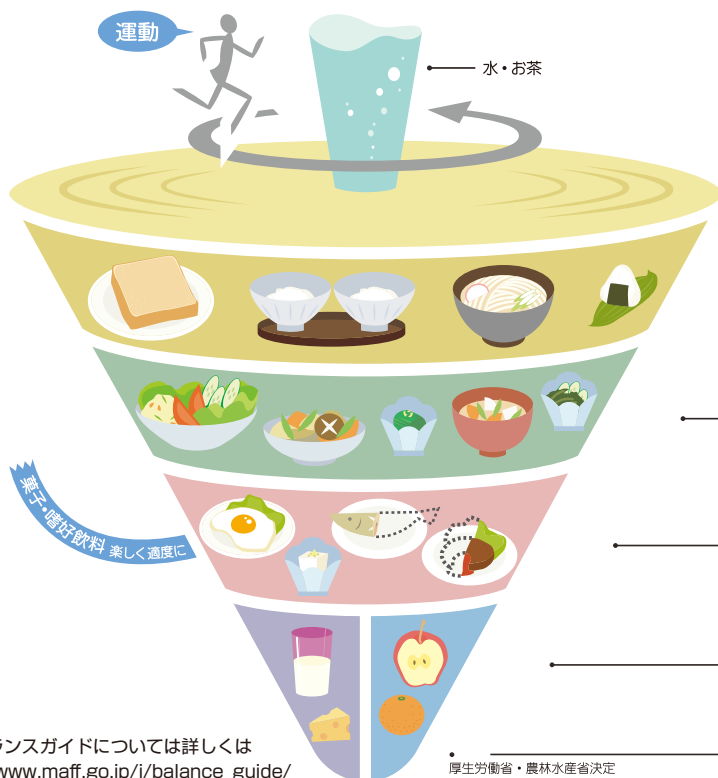
食生活指針

（厚生労働省、文部科学省、農林水産省決定）（抜粋）

- ❗ **主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ❗ **ごはんなどの穀類をしっかりと。**
- ❗ **野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。**
 - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとみましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ❗ **食塩や脂肪はひかえめに。**
 - ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ❗ **食文化や地域の産物をいかし、ときには新しい料理も。**
 - ・食材に関する技術や料理技術を身につけましょう。
- ❗ **自分の食生活を見直してみよう。**
 - ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
 - ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

食事バランスガイド

くだものを毎日 200 g 食べよう！



1 日 分
【1 日分 2200±200Kcal の場合】

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら 4 杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理 5 皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら 1 本程度

2 果物
みかんだったら 2 個程度

食事バランスガイドについては詳しくは
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

厚生労働省・農林水産省決定

おもな果物
2 つ (SV)=200 g
分量のめやす



みかん 2 個



りんご 1 個



なし 1 個



かき 2 個



ぶどう 1 房



もも 2 個



キウイフルーツ 2 個





まずは食事バランス！



▶ 食生活を改善するためには「食事バランスガイド」を活用しバランスよい食事をする
ことが重要です。

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」
(平成 12 年 3 月) を具体的な行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に農林水
産省と厚生労働省により決定されました。1 日に何をどれだけ食べたらよいかおよそ
量をわかりやすく示しています。

この中で果物は、毎日の食生活に欠かせない食品と位置付けられ、1 日 2 つ (SV)、お
およそ 200g (みかんなら 2 個程度)、食べることが目安になっています。

毎日くだもの 200 グラム運動

果物はバランスのとれた食事に不可欠な食品です。

「食事バランスガイド」のコマの中に書かれている料理 (成人向け) でみると、果物から摂取
されるエネルギー量は 5% と少ないものの、体調維持に必要なビタミン C は 28%、ビタミン A
(レチノール当量) は 11%、ビタミン B1 は 10%、食物繊維は 12%、塩分の排泄を促進する
カリウムは 7% と多く含まれており、果物は効率よく必要な栄養素が摂れる食品です。

また、みかんやりんごなどの果物には、がんをはじめ、生活習慣病に対して高い予防効果があ
ることが近年の国際的な研究で分かってきており、多くの機関から果物の摂取拡大について提言
がなされています。

しかしながら我が国においては、果物はまだまだ嗜好品としての位置づけが強く、また、果
物の消費量は、若年層での果物離れにより、摂取目標量を満たしていない状況が続いており、国
際的にみても先進国の中では最低の水準にとどまっています。

このような中で、生産、流通、消費の関係団体並びに農学、医学、栄養学、食生活指導、料理
等の関係者から構成された「果物のある食生活推進全国協議会」では、果物を毎日の食生活に欠
かせない品目として定着させるため、1 人 1 日 200g (可食部) 以上の果物摂取を推進する運動
を全国的に推進しています。

生活習慣病を果物で予防！

果物には生活習慣病を予防する多くの栄養素が含まれています。

果物には、1) 活性酸素を不活性化する抗酸化物質。2) 成長や体調維持に不可欠なビタミン C 等。3) ナトリウムの排泄を促進するカリウム。4) コレステロールや脂質、さらに老廃物の排泄を促進する食物繊維が多く含まれることに加え、低エネルギー食品として生活習慣病対策に効果的な食品です。

果物は低エネルギーで肥満防止（ダイエット）に最適

「果物は甘いので太る」と思っている人は多いのですが、これは大きな誤解です。果物の甘さを強く感じるのは果物に含まれている果糖の甘みが他の糖より強いためですが、エネルギー量は他の糖と変わりません。また果物は水分が多く、高エネルギーの脂質はほとんど含まれておらず、同じ重さのお菓子のエネルギー量と比べて 10 分の 1 程度です。

また、果物を食べると豊富な水分と食物繊維が満腹感をもたらすので、ほかの高エネルギー食品（ファーストフードや清涼飲料水など）の食べ過ぎを抑え、おやつにもお菓子の代わりに食べれば肥満防止に効果的です。

果物と糖尿病

「果物を食べると糖尿病になり易いのでは？」と心配する人もいますが、これは誤解です。日本糖尿病学会では「糖尿病食事療法のための食品交換表」において、糖尿病患者に対して生鮮果物を 1 日 80kcal 摂るように勧めており、これはみかんでは 200g に相当します。

果物と高血圧

高血圧は、脳卒中や心臓病などの引き金となり、その最大の原因は塩分（ナトリウム）の摂り過ぎと言われます。果物はカリウムを多く含み、ナトリウムの排泄を促すので、高血圧予防に効果的です。

果物とがん予防

2007 年に世界がん研究基金と米国がん研究財団が世界中の研究報告をまとめた報告書によれば、果物を摂取することで発がんリスクの低下が「ほぼ確実」と判定されたのは、肺がん、胃がん、食道がん、口腔・咽頭・喉頭がんです。また、この中でがん予防のため「果物と野菜の摂取量が 1 日 400 ～ 600g 以上」になるよう勧めています。

果物と脳卒中・心臓病

高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）等が誘因となって脳の血管に障害が起こると脳卒中、心臓の血管が詰まると虚血性心疾患になります。これを防ぐにはコレステロールを多く含む食品を控えるとともに、血中コレステロールを下げるなどの効果のあるビタミン C、食物繊維、ビタミン E 等を多く含む果物を食べることが効果的です。

Healthy Menu Recipe ヘルシーメニューレシピ

ガッツリ食べてメタボ対策！

このままだとメタボや生活習慣病が心配…。
美味しいもの、食べたいものはカロリーが高い？
ダイエットなど食べたいものを我慢することでは
ありません。

正しい知識と、バランスのとれた食事を摂ること
です。

毎日の食生活に工夫を凝らし、主食・主菜・副菜・
デザートと盛り沢山の食材を楽しみながら、ある
程度の満腹感も満たしつつも、カロリーや栄養バ
ランスの摂れたメニューを意識し、継続していく
ことが確実に一番の近道ではないでしょうか。

今回のメニューでは、成人男性が大好きな鶏の唐
揚げを油を使わずにアレンジすることでカロリー
をグッと抑えたり、果物をふんだんに使用するこ
とで効率よく、身体に必要な栄養素が摂れるレシ
ピを伝授します。

料理を作る楽しさ、料理を食べる楽しさ、
料理を通じて生まれるリラックスしたコミュニ
ケーションを育む空間で、
美味しくガッツリと食べてもらえることがポイン
トです。

旬の果物を使った料理メニューは、このような働
き盛りに嬉しい食生活を実現するための大きな味
方です。

下記のホームページでは、主食～デザートまで多
数の果物メニューを紹介しています。ぜひご覧に
なってこの機会にレパートリーをたくさん広げて
みては！

「果物ではじめる健康生活 毎日くだもの 200 グラム！」
(うるおいのある食生活推進協議会)

HPアドレス：<http://www.kudamono200.or.jp>



シビ



メニュー内容

・揚げない唐揚げ～みかんねぎソース～	1人分 328kcal
・あごだしの味噌汁	1人分 32kcal
・ごましごはん	1人分 240kcal
・アップルジンジャーゼリー	1人分 71kcal
合計	1人分 671kcal

■揚げない唐揚げ～みかんねぎソース～ (1人分 328kcal)



材料（2人分）

鶏むね肉	200g
A 酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
しょうがの絞り汁	小さじ 1
塩	小さじ 1 / 8
白こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
薄力粉	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1
クッキングシート	30×30 cm 1 枚

— みかんねぎソース —

みかん	1 個 (100g)
しょうゆ	大さじ 1
米酢	大さじ 1 / 2
白ねぎ	30g
しょうがの絞り汁	小さじ 1 / 2 (8g 分)
青ねぎ	4 本

— 温野菜 —

パプリカ (赤)	40g
パプリカ (黄)	40g
しめじ	40g
ブロッコリー	40g
かぶ	1 個
ごま油	小さじ 1

下準備

- ・鶏むね肉は余分な脂肪と水気を除き 1 人 4 ～ 5 切れになるように切っておく。
- ・しょうがは皮をむきすりおろし、絞り汁を取っておく。
- ・片栗粉・薄力粉を混ぜ合わせておく。
- ・みかんは横半分に切り、1 / 2 個は果汁を絞り、残りの半分は皮をむき、小房に分け 5mm のいちょう切りにする。
- ・白ねぎはみじん切りにしておく。
- ・青ねぎは小口切りにしておく。
- ・パプリカ (赤・黄) は種とワタを除き 1 人 3 切れの乱切りにしておく。
- ・しめじは石づきを除き小房に分けておく。
- ・ブロッコリーは、花雷を小房に分け、ため水の中でふり洗いし、茎は根元とかたい部分を除き、乱切りにしておく。
- ・ラップで包み、電子レンジで加熱しておく (500W30 秒)。
- ・かぶは、茎を 1cm 程残し、茎のつけ根についている汚れを、竹串などで洗い流す。皮をむき、6 等分のくし形に切っておく。
- ・オーブンは予熱しておく (電気 230℃ 15 分 / ガス 220℃ 15 分)。
- ・クッキングシートは四隅をねじっておく。

作り方

—— 唐揚げ ——

- 1 鶏むね肉に A を加え下味をもみ込む。
- 2 鶏むね肉に合わせておいた粉をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 3 サラダ油をまわしかけ、オーブンで加熱する (電気 230℃ 15 分 / ガス 220℃ 15 分)。

—— みかんねぎソース ——

- 1 ボウルにみかんの絞り汁・果肉・しょうゆ・米酢・白ねぎ・しょうがの絞り汁を入れ、良く混ぜる。

—— 温野菜 ——

- 1 フライパンにごま油を熱し、焼き色をつけるようにパプリカ (赤・黄)・しめじ・ブロッコリー・かぶを炒める。

—— 盛り付け ——

- 1 皿に温野菜を彩り良く盛り付け、唐揚げを手前に盛り付ける。
- 2 みかんねぎソースをまわしかけ、青ねぎを散らす。

■ あごだしの味噌汁 (1 人分 32kcal)



材料 (2 人分)

あごだし	320cc
大根	80g
水菜	20g
合わせみそ	20g
[水	適量
だしパック あごだし	1 パック

下準備

- ・鍋に水とだしパックを入れ表示の時間で煮出し、だしパックを取り出しておく。
- ・大根は皮をむき、長さ 4 センチ、5mm 角の拍子木切りにしておく。
- ・水菜は、洗って水気を除き、根元を除いて、長さ 4cm に切っておく。

作り方

- 1 だしの入った鍋に大根を加え、柔らかくなるまで煮たら水菜を加えひと煮立ちさせる。
- 2 火を弱め、合わせみそを加え、溶かす。

一盛り付けー

- 1 お椀に分け入れる。

■ ごましそごはん (1 人分 240kcal)



材料 (2 人分)

[米	140cc
水	160cc
白炒りごま	小さじ 1
青じそ	4 枚

下準備

- ・米は洗米し、30 分以上吸水して炊いておく。
- ・青じそは軸を除き、せん切りにしておく。

作り方

- 1 炊き立てのご飯に白炒りごまと青じそを加え、さっくりと混ぜる。

一盛り付けー

- 1 茶碗にこんもりと盛りつける。

■ アップルジンジャーゼリー (1人分 71kcal)



材料 (2人分)

りんご	90g
塩(こすり洗い用)	少々
水	60cc
はちみつ	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
しょうがの絞り汁	小さじ 1 / 2 (8g分)
粉ゼラチン	4g
冷水	20cc
——トッピング——	
りんご	30g
塩(こすり洗い用)	少々
はちみつ	小さじ 1 / 2
レモンの絞り汁	小さじ 1 / 2
セルフィーユ (チャービル)	適量

下準備

- ・りんごは塩でこすり洗いし、ゼリー用は皮をむき、すりおろす。トッピング用は皮付きのまま 5mm の角切りにし、はちみつとレモンの絞り汁を加え混ぜ、電子レンジで加熱しておく (500 W 1 分)。
- ・しょうがは皮をむきすりおろし、絞り汁を取っておく。
- ・粉ゼラチンは冷水にふり入れ、ひと混ぜして戻しておく (10 分～)。

作り方

- 1 鍋に水・はちみつ・砂糖を入れ加熱し、沸騰したら火を止め、しょうがの絞り汁・りんごのすりおろしを加え良く混ぜる。
- 2 戻したゼラチンを加え良く混ぜ、器に分け入れ冷やす。

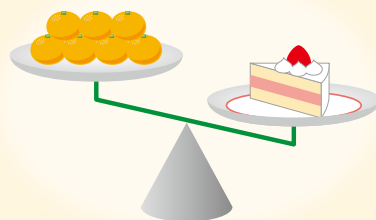
一盛り付け

- 1 固まったゼリーの上にトッピング用のりんごをのせ、セルフィーユを飾る。

○ 果物を食べるメリット



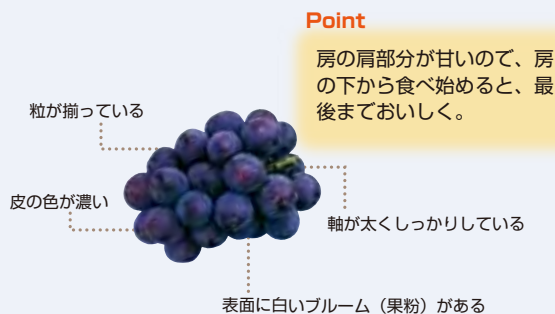
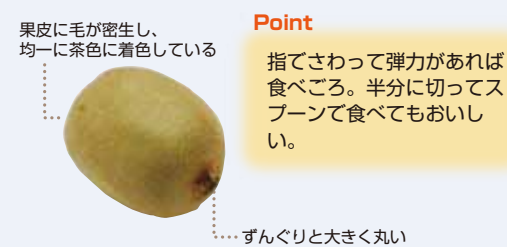
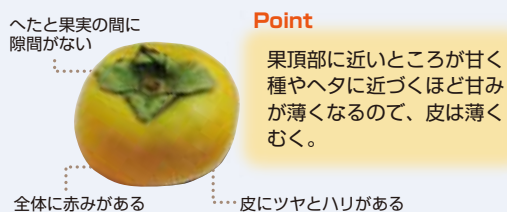
- ▶ 果物には生活習慣病の予防や美肌など、カラダにうれしいさまざまな栄養素であるビタミン、カリウム、食物繊維、ポリフェノールなどが豊富に含まれています。
- ▶ ‘朝の果物’ で速やかなエネルギー補給を！
果物には脳のエネルギーとなるブドウ糖を豊富に含んでいます。睡眠中に失われたエネルギー源を効率よく摂取できるのも果物ならでは！
- ▶ 美味しい果物は甘いため「太る」と誤解されがちですが、お菓子類に比べてカロリーが非常に低く、みかんであればショートケーキの 15 %程度！おやつに果物を食べればダイエットにも効果的！
- ▶ 果物は調理せず、そのままでも手軽に食べられます。
果物の香りにはリラックス&リフレッシュ効果も！
お仕事、勉強の合間にもぜひ美味しい果物！



監修 ABC Cooking Studio

果物の選び方と保存法

果物は成熟期間が長いものが多いのですが、食べごろを誤ったり、保存期間が長いとエチレンが発生して熟しすぎになり、本来の味を楽しむことができなくなります。果物の選び方と保存法を理解して、おいしい果物生活始めませんか？



保存の Point

果物の種類により異なる保存

- ・りんご、なし、もも、かき、ぶどうは乾燥しないようにポリエチレン袋に入れて冷蔵する。
- ・みかんなどのかんきつは、貯蔵性が高いので、温度が高くない風通しの良いところに置くと長くもつ。
- ・りんごは熟成を促進するエチレンガスを多く放出するので、他の果物といっしょに保存袋に入れるのは避けたい。

食中毒予防について



国民の食の安全への関心が高まっている中、基本的な食品衛生の知識が身につけていれば防ぐことができる食中毒の発生が少なくありません。

国では「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を分かりやすく示しています（下表）。これらのポイントで示された予防法をきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。くだものを食べるときにも、気をつけることがあるか、チェックしてみましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<厚生労働省のホームページより抜粋>

1 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を購入しましょう。

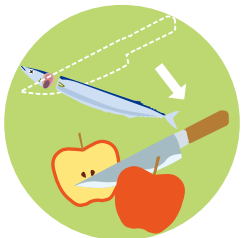
2 家庭での保存

- ・肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。



3 下準備

- ・手を洗きましょう。
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ・生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。



4 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。

5 食事

- ・食卓につく前に手を洗いましょう。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。



6 残った食品

- ・残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ・時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら、食わずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

「農林水産省」 <http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/index.html>

「厚生労働省」 http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html



農林水産省「食育実践活動推進事業」
うるおいのある食生活推進協議会
〔全国果実生産出荷安定協議会消費拡大部会〕

お問い合わせ _____

全国果実生産出荷安定協議会消費拡大部会

〒143-0001 東京都大田区東海 3-2-1
TEL 03-5492-5425 FAX 03-5492-5430

ヘルシーメニュー教室 アンケート

(該当の番号を○で囲んでください)

I. 「食生活指針」について

問1 「食生活指針」に示されている、次の5項目を実践していますか

- ①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ②ごはんなどの穀類をしっかり取る
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ③牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとる
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ④脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとる
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ⑤食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も実践する
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)



II. 果物について

問2 果物を食べる回数はどのくらいですか

- 1 ほぼ毎日 2 1週間に3～4回 3 1週間に1～2回
- 4 1か月に1～2回 5 ほとんど食べない



問3 果物を食べる日は1日にどのくらい食べますか

(100g はみかんなら1個、りんごなら半分程度)

- 1 200グラム以上 2 100～200g 3 50～100g 4 50g以下

問4 健康増進のために果物摂取を勧める「毎日くだもの200グラム運動」をご存知ですか

- 1 内容を含めて知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

III. ヘルシーメニュー教室について

問5 講義・調理の内容について伺います

- 1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できなかった

問6 次回も参加したいとおもいますか

- 1 はい 2 いいえ

IV. ご意見等を自由にお書きください

F1 あなたの性別を教えてください

- 1 男性 2 女性

F2 あなたの年齢を教えてください。

- 1 10代 2 20代 3 30代 4 40代 5 50代 6 60代以上

ヘルシーメニュー教室 アンケート

(該当の番号を○で囲んでください)

I. 「食生活指針」について

問 1 セミナー後、「食生活指針」に示されている、次の 5 項目を実践していますか

- ①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ②ごはんなどの穀類をしっかり取る
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ③牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとる
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ④脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとる
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)
- ⑤食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も実践する
(1 している 2 まあまあしている 3 していない)



II. 果物について

問 2 セミナー後、果物を食べる回数ほどのくらいですか

- 1 ほぼ毎日 2 1 週間に 3~4 回 3 1 週間に 1~2 回
4 1 か月に 1~2 回 5 ほとんど食べない

問 3 セミナー後、果物を食べる日は 1 日にどのくらい食べますか

(100 g はみかんなら 1 個、りんごなら半分程度)

- 1 200 グラム以上 2 100~200 g 3 50~100 g 4 50 g 以下

問 4 セミナーで紹介した、健康増進のために果物摂取を勧める「毎日くだもの 200 グラム運動」をご存知ですか

- 1 内容を含めて知っている 2 聞いたことがある 3 知らない



III. ヘルシーメニュー教室について

問 5 「ヘルシーメニュー教室」で紹介した「ヘルシーメニュー」を、ご家庭などで実際につくって食べましたか。

- 1 実際につくって食べた 2 今後、つくってみたい 3 つくるつもりはない

IV. ご意見等を自由にお書きください

F1 あなたの性別を教えてください

- 1 男性 2 女性

F2 あなたの年齢を教えてください。

- 1 10 代 2 20 代 3 30 代 4 40 代 5 50 代 6 60 代以上

住所	(〒 -)	氏名	
		TEL	

<スマート朝食講座>

スマート朝食と果物の科学的研究成果とこれからの食生活 — 21世紀のコペルニクスの転回 —

独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所
専門員 田中 敬一

■スマート朝食の効果

朝食をとらない子供たちが増加しています。朝食を抜いている子供たちは、アメリカやヨーロッパでは10%～30%で、我が国も増加傾向にあり個食化も進んでいます。

こうした現象に危機感をいだき、朝食の摂取を勧めるキャンペーンが行われています。例えば、食事バランスガイドでは、「朝食は欠かさず、栄養バランスを考えて、親子で3食楽しく食べる習慣をつけましょう。」としています(図1)。

しかしながら、朝食を食べることが必要なことを示す科学的データについてはあまり知られていません。

フロリダ大学の研究者らは、過去に発表されている子供の栄養に関連する研究論文を再検討して、朝食をとっている子供たちととらない子供たちとの間にはどんな違いがあるのかを明らかにしました(文献3)。

この報告によれば、朝食を摂取している子供は、朝食抜きの子供と比べて、太り過ぎや肥満の子供が約30%少ないことが分かりました。特に、女子にこの傾向が特徴的に認められています。毎日朝食を食べる子供の摂取カロリーは、朝食抜きの子供より高いのですが、肥満の傾向はむしろ小さいことが疫学調査の結果から分かりました。

また、いつも朝食をとっている子供は、朝食抜きの子供に対して栄養バランスが優れていることも分かりました。例えば、朝食を食べている子供は、食物繊維の摂取量が多いだけでなく、ビタミンやミネラルも多く摂取しています。朝食を食べている子供たちのカルシウムの摂取量は、朝食抜きの子供より統計的に有意に高く、かつ、骨密度も高いことが明らかとなっています。このことは女子でよりはっきりとしています。

朝食を食べている子供の総コレステロールの摂取量は、朝食抜きの子供より多いのですが、注目すべきことに、血液中の総コレステロール値は低いことが分かりました。糖の消化や神経系の機能を正常に保ち成長に関与するビタミンB1も朝食を食べている子供の方が血液中の濃度が高いと報告されています。

このように、子供たちが朝食を摂取すると、栄養バランスが保たれ、肥満解消に役立



図1 食事バランスガイド

ちます。朝食を食べる子供の摂取カロリーは多くなるのですが肥満は少なく、血液中のカルシウムやビタミン B1 などが有意に多くなることが分かりました。昨今、子供たち、特に女子で、肥満をおそれるあまり朝食をとらない風潮がありますが、太らないためには、むしろ逆に摂取が必要であることを科学データは示しています。

また、朝食摂取と学業成績についての研究結果から、朝食をとっている子供は、とらない子供と比較して出席率、学力検査スコア、学業成績を調査したすべての論文で統計的に有意に優れていることが分かりました(表)。こうしたことから、著者らは、朝食を摂取すると健康によいばかりではなく、子供の幸福にも影響すると述べています。

表 1. 朝食摂取と各種パラメーターとの関係

測定されたパラメーター	論文数	朝食の関与を示す論文数(注)	比率(%)
出席率	6	6	100
学力検査スコア	4	4	100
学業成績	3	3	100
精神機能	2	2	100
識別力	1	1	100
肉体的な耐久力	1	1	100
単語力	1	1	100
遅刻	3	2	67
創造性	3	2	67
記憶力	14	8	57
注意力、集中力	10	3	30
衝動性	4	2	50
論理性	2	1	50
学習力	2	1	50
問題解決力	9	3	33
読書、ヒアリング	2	0	0

(注)朝食の関与を示す論文数とは、朝食摂取(または欠食)とパラメータとが統計的に有意であった論文

ジャマイカで行われた調査では、栄養不良の子供の学力や単語力は、栄養状態の良い子供に対して劣っていましたが、朝食を摂取することにより学力、単語力の改善が見られました。アメリカ・マサチューセッツ州のローレンスで行われた小学校低学年に対する調査では、朝食を摂取すると子供の出席率と学力検査スコアなどが改善されました。ハーバード大学の研究チームの調査では、朝食を摂取すると算数の点数や精神機能が向上するとしています。

朝食を摂取している子供は、規則正しい生活を身につけており、そのため出席率が良く授業をきちんと受けていることと、栄養バランスが適正であることの両面の効果で学業成績が優れていると考えられています。

このように、朝食を食べることは、子供たちの心身の成長に極めて有効であるばかりでなく、大人のためにも良いので子供と一緒に両親も朝食を食べる習慣をつけることが

大切です。

こうした結果をもとに、政府は、「21 世紀における国民健康づくり運動（略称：健康日本 21）」の第 2 次推進計画の食生活の改善目標で、朝食の摂取を勧めるとともに、食事を 1 人で食べる子どもの割合を減らすとしています。平成 22 年度児童生徒の食生活等実態調査から、食事を 1 人で食べる子どもの割合は、朝食で小学生 15.3 %、中学生 33.7 %、夕食で小学生 2.2 %、中学生 6.0 %でした。

これまでに、家族との共食頻度が低い児童生徒で肥満・過体重が多いと報告されています。日本人では、孤食頻度が高い中学生は、自覚的症状の訴えが多いことが分かりました（文献 2）。また、共食頻度が高い者は、果物・野菜・ご飯を「よく食べる」人が多いなど食物摂取状況が良好な傾向にあることも分かりました（文献 3）。

欧米では、共食頻度が高い児童・生徒ほど、果物・野菜の摂取量が多く、かつ、ビタミン、ミネラルの摂取量も多い一方で、清涼飲料水の摂取量が少ないことが報告されています。

また、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することも分かりました。したがって、学童・思春期の共食を推進することは、健康状態、栄養素摂取量等の面から、食習慣の確立等につながると期待されています。

■ 果物に対する誤解と 21 世紀の食生活

果物は美味しいだけでなく健康の維持・増進にも有効ですが、20 世紀後半まで、医学的な栄養指導においては果物は食べても食べなくてもよい食品として扱われていました。

その理由は、果物には果糖やブドウ糖、ショ糖など低分子の糖類が含まれているため、肥満や高脂血症などの原因となると考えられていたためです。そのため、長く心臓病や糖尿病などに罹患した場合は菓子とともに摂取を控えるようにとの医師の指導がありました。

こうした果物に対する医学的見方を変えたのは 1982 年に発表されたガン予防に関する研究報告です。当時、アメリカではガンの罹患率や死亡率が増加していたため、ガン発症に及ぼす要因について、人を対象とした疫学調査を行いました。その結果、ガンの発症を予防するためには、「喫煙をやめること」と、「食事の内容を改善し、果物と野菜を多く摂取する必要があることが」分かりました（文献 4）。そこで、政府と個人に対してガンの死亡率と罹患率を下げるために「禁煙」と「果物と野菜の摂取」を勧告しました。この報告が果物に対する見方が変わる第一歩となりました。

しかし、果物には果糖やブドウ糖、ショ糖など低分子の糖類が含まれているため生活習慣病を誘発するのではないかと、勧告実施には慎重な医師が多くいました。例えば、我が国では、ガン予防に禁煙や野菜の摂取が推奨されましたが、果物の摂取は取り上げられませんでした。

そこで、こうした果物に対する懸念を払拭するために、アメリカ食品医薬品局（FDA）は、低分子の糖類と生活習慣病との関係を調査しました。その結果、果物に含まれている低分子の糖類は、肥満や心臓病などの生活習慣病の直接の原因ではないと 1986 年に報告しました（文献 5）。このことが、果物の見方を大きく変えた 2 つめの報告です。



果物の誤解を解いた3つめの報告は、1997年のアメリカ国立心臓肺血液研究所などによってまとめられた高血圧予防のために開発されたDASH食事摂取法（文献6）です。この報告で、果物はガン予防に有効であるらしいが、果物を多く摂取すると生活習慣病になる可能性があるとの医師や栄養士などの危ぐを完全に払拭しました。その理由は、この報告が大規模なヒト介入試験をもとに得られた結論だったからです。

こうした研究報告は、果物に対する医学、栄養学的な見方を180度転換しました。従って、果物は、医学的、栄養学的な観点からも人の健康の維持・増進に必須の食材で、果物を含む栄養バランスノヨイ食生活に改善することが大切です。

【文献】

- 1) Rampersaud, G.C., et al., (2005) Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. J. Amer. Diet. Asso. 105: 743-760. [doi:10.1016/j.jada.2005.02.007]
- 2) 小西史子ら：子どもの食生活と精神的な健康状態の日中比較(第1報)食事状況と精神的な健康状態の関連. 小児保健研究. 60 : 739-748. (2001)
- 3) Kusano-Tsunoh, A. et al.: Effects of Family-Togetherness on the Food Selection by Primary and Junior High School Students: Family Togetherness Means Better Food. Tohoku J. Exp. Med., 194: 121-127. (2001)
- 4) CDN: Diet, Nutrition, and Cancer. NA Press. USA. (1982)
- 5) Glinsmann, W.H. et al.: Evaluation of health aspects of sugars contained in carbohydrate sweeteners. Report of Sugars Task Force, 1986. J. Nutr. 116: S1-S216. (1986)
- 6) Appel, L.J. et al.: A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. Engl. J. Med., 336: 1117-1124. (1997)

■ 演者プロフィール

群馬県生まれ。弘前大学大学院農学研究科修士課程修了、同年、農林省果樹試験場入省、農林水産省果樹試験場育種部加工適性研究室長、独立行政法人農業技術研究機構果樹研究所生理機能部品質化学研究室長、独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所健康機能性研究チーム上席研究員を経て、2010年4月より現職。「くだもの&健康NEWS」編集長。

文部科学省科学技術・学術審議会専門委員、園芸学雑誌編集員、園芸学会シンポジウム委員等を歴任。科学技術庁長官賞（研究功績者）、園芸学会賞（功績賞）受賞。著書：「日本食品標準成分表2010」（分担執筆、文部科学省）、「見直そう！くだもののちから」（田中敬一、日園連）、「果実の機能と科学」（共著、朝倉書店）、「新編果樹園芸学」（共著：化学工業日報社）など。

農学博士（名古屋大学）



ホームページ「くだもの・科学・健康ジャーナル」

<http://www.kudamononet.com/>

【参考資料 1】

平成 24 年 7 月

「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正について

－ 健康日本 21（第 2 次）の推進 －

厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会
次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会



I. 栄養・食生活の目標設定の考え方

1. 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
2. 生活の質の向上
3. 社会環境の質の向上

ア) 野菜と果物の摂取量の増加

野菜・果物の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があること、循環器疾患、2 型糖尿病の一次予防に効果があることが報告され、日本でも、果物摂取と循環器疾患との関連が報告されている。また、野菜・果物は、消化器系のがん、果物は肺がんにより予防的に働くことが報告され、日本でも、食道がん、胃がんとの関連が示され、不足しないことが推奨されている。

野菜・果物摂取量は、成人 1 人 1 日当たり平均値で野菜 281.7g、果物（ジャムを除く）102.4g（平成 22 年国民健康・栄養調査）であり、増加していない。また、野菜についてはこれまで目標量としてきた 350g に達していない。

さらに、国内外の研究で家族との共食頻度が低い児童生徒で肥満・過体重が多いことが報告されている。日本人について、孤食頻度が高い中学生は、自覚的症状の訴えが多いこと、共食頻度が高い者は、野菜・果物・ご飯を「よく食べる」者が多いなど食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されている。欧米では、共食頻度が高い児童・生徒ほど、野菜・果物摂取量が多く、清涼飲料水の摂取量が低く、ビタミン、ミネラルの摂取量が多いことが報告されている。

そのため、野菜の摂取量を現状の 282g から 350g へ増やすとともに、果物の摂取量が 1 日当たり 100g 未満の者の割合を 61.4 % から 30 % に減らす。

第二次目標：野菜と果物の摂取量の増加

目標項目	野菜と果物の摂取量の増加
現状	野菜摂取量の平均値：282g 果物摂取量 100g 未満の者の割合：61.4%（平成 22 年）
目標	野菜摂取量の平均値：350g 果物摂取量 100g 未満の者の割合：30%（平成 34 年度）
データソース	厚生労働省「国民健康・栄養調査」

【参考資料 2】

果物に対する誤解とその修正例(資料:中央果実協会)

(都内大病院のホームページに記載された食事療法の誤解と修正例 2007 年 5 月)

(修正前の病院ホームページ記載内容)	▽修正後のホームページ記載内容
○糖尿病の食事 (果物)は ビタミンや食物繊維が豊富です。 最近の果物は糖度が高く、血糖の上昇や血液中の中性脂肪の増加をまねく場合があるので食べすぎには注意しましょう。 ○高脂血症の食事 砂糖や果糖などの糖類のとりすぎは、トリグリセリド (中性脂肪) を増加させます。砂糖、菓子類、嗜好飲料、果物は控えましょう。 ○肥満症の食事 果物は炭水化物を多く含んでいます。食べ過ぎに気をつけましょう。	○糖尿病の食事 果物はビタミンや食物繊維が豊富ですが、ブドウ糖、果糖、砂糖といった糖分も含まれています。血糖の上昇をおさえるために1日の適量を目安にし、食べ過ぎには注意しましょう。 ○高脂血症の食事 糖分のとりすぎは、トリグリセリド (中性脂肪) を増加させます。砂糖、菓子類、嗜好飲料は控えましょう。 また、果物にも糖分は含まれますが、ビタミンや食物繊維が豊富であるという点では優れています。1日の適量を目安にとりましょう。 ○肥満症の食事 どうしても空腹を我慢できない場合は、甘い菓子類よりは、果物を食べることをおすすめします。果物は水分や食物繊維が豊富なのでエネルギー量が少なくても満足感が得られます。ただし、量的には1日当たりの果物摂取の目安量の範囲から充てるようにしてください。

修正後も十分とはいえませんが、修正前と比べると改善されています。

【改訂例】

○糖尿病の食事

果物はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。ブドウ糖、果糖、ショ糖など糖分も含まれていますが、果物は血糖値を上げにくい食品です。従って、果物を含むバランスの良い食事を心がけましょう。

○高脂血症の食事

糖分 (ブドウ糖、果糖、ショ糖) は高脂血症の直接の原因ではありません。エネルギーの過剰摂取や、偏った食事が原因で発症します。果物には脂質代謝を正常化する食物繊維やビタミンなどが豊富に含まれているので野菜とともに積極的に摂取しましょう。

○肥満症の食事

果物は水分や食物繊維が豊富なのでエネルギー量が少ないのが特徴の食品です。そのうえ、生で食べられることが多い果物は満腹感が得られやすいので肥満解消に優れた食品です。

スマート朝食のすすめ

朝食の効用と果物

○朝食を食べると、集中力アップ

朝食を抜いてしまい、仕事や勉強の集中力が低下してしまった経験はありませんか。これは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまったためです。

○朝食で、朝からおなかスッキリ

胃の中に食べ物が入ってくると、腸のぜん動運動を促進し便意を生じます。朝食を欠食すると、生活リズムが乱れ、便秘の原因になると言われています。

○朝食を抜くことが、太る原因

朝食を食べないと、身体が、心身の活動を抑制してエネルギーの代謝量を低下させ、また、栄養の不足を感じとり、体内に脂肪を蓄えておこうとします。

このため、昼食や夕食の摂取量が増えやすくなり、また、昼食や夕食後の血糖値が急上昇して脂肪の蓄積が進みます。

○朝食を摂りたくなる「スマート朝食」

朝食を摂らない理由は、「時間がない」、「食欲がない」などが多いと言われています。このため、「時間を掛けず」、「食べやすく」、「食欲を増進」し、かつ、「栄養を満たす」スマートな朝食が求められます。

○スマート朝食に果物が効果的

果物には、果糖、ブドウ糖、すぐにブドウ糖に分解するショ糖（砂糖）の3種類の糖に加えて、体調を整えるビタミン C やミネラルが豊富に含まれているので、活力ある1日のスタートとなる朝食で、果物を十分に摂り、就寝中に失われた有効成分を速やかに補給することが効果的です。

果物には、水分やさわやかな食感を与える有機酸が多く、朝でも食べやすい上、唾液の分泌を促進させて食欲の増進にも役立ちます。また、果物のもつ香り、色彩等が、あわただしい朝に精神的なゆとりを与えてくれます。

(参考)

「食生活指針」 (平成12年 厚生労働省、文部科学省、農林水産省決定) (抜粋)

○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。

○ごはんなどの穀類をしっかりと。

○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

○食塩や脂肪はひかえめに。

- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

○食文化や地域の産物をいかし、ときには新しい料理も

- ・食材に関する技術や料理技術を身につけましょう。

○自分の食生活を見直してみましょう。

- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

朝の定番 おなかにうれしい♡ フルーツヨーグルト

117kcal、0.1g 5分



どんな果物でも OK。ヨーグルトとあわせて、朝食にプラスするだけで栄養価もアップ。

材料	2 人前
ヨーグルト	200 g
りんご	小 1 個
アーモンドスライス	少々
砂糖、シナモン	各適宜

作り方

- ① りんごは芯を除き、皮つきのまま厚めのいちよう切りに切って耐熱容器に入れ、電子レンジで 2 分加熱して冷ます。
* 砂糖（小さじ 1）とシナモンを加えると一層おいしくなります。
- ② 器にヨーグルトとりんごを盛り付け、ローストアーモンドをかける。

パクパクすすむ みかんとキャベツのごまマヨサラダ

127kcal、1.0g 10分（置く時間も含める）



ジューシーなみかんがドレッシング代わりに。どんな果物でも OK。

材料	2 人前
キャベツ	2 枚
みかん	1 個
マヨネーズ	大さじ 1
いりごま	小さじ 2
塩・砂糖	各小さじ 1/2

作り方

- ① キャベツは太めの細切り、みかんの皮（1/8 個分）も千切りにしてボウルに入れ、塩と砂糖をからめておき、しんなりしたら、水気を絞る。
 - ② いちよう切りにしたみかん、マヨネーズ、ゴマを加え混ぜる。
 - ③ 器に盛り付ける。
- * キャベツは電子レンジで加熱しても食べやすいですね。白菜もおすすめ。

お目覚めのまず一杯 りんごとみかんとキャベツのスムージー

132kcal、0g 5分



野菜と果物を食べる感覚のジュース。葉野菜とどんな果物でも合わせてミキサーします。

材料	2 人前
りんご	1 個
みかん	2 個
キャベツ	2 枚
水	1/2 カップ
はちみつ	小さじ 1

作り方

- ① りんごは芯と種を除き、みかんは皮むき、キャベツもざく切りにしてミキサーに加える。みかんの皮少々、水、はちみつも加える。
- ② 滑らかになるまでミキシングしてグラスに注ぐ。

とろーり熱々。りんごとほうれん草のチーズ焼き

144kcal、0.7g 10分



熱々のりんごはチーズやベーコンとの相性がバッチリ。桃、みかん、ぶどうでも合います。

材料	2 人前
りんご	1/2 個
ほうれん草	1/2 把
ベーコン	1 枚
スライスチーズ	2 枚
こしょう	適宜

作り方

- ① ほうれん草は 3 cm 長さに切ってたっぷりの水に 1 5 分浸して、ざるで水けをきる。ベーコンは 5mm 幅に切り、ほうれん草、こしょうと一緒に鍋に入れ、蓋をして中火に 2 分かけて蒸し煮する。
- ② 耐熱皿に①、くし切りのりんご、チーズをのせ、オーブントースターで 5 分焼く。

甘酸っぱくてジューシー。さつま芋のみかん煮

159kcal、0.2g 20分



たっぷりビタミン C を補給。

りんご、皮ごとの種なしぶどう、バナナならレモンをかけて酸味を加えましょう。

材料	2 人前
さつま芋	小 1 本
みかん	2 個
砂糖	小さじ 2
バター	5 g
塩	ひとつまみ

作り方

- ① さつま芋とみかんは 1 cm 厚さの輪切りにする。
- ② さつま芋をフライパンに並べて水（分量外 1 カップ）を加え、みかんをのせ、みじん切りのみかんの皮（1/8 個分）、砂糖、バター、塩をかける。
- ③ 蓋をして弱火でコトコト 15 分煮て、器に盛り付ける。

予想外に重宝♪ **柿とりんごの甘酢づけ**

🌸49kcal、💧0.5g 🕒5分 (漬ける時間は除く)



作り置きも OK。焼き魚の添えにもなる便利な甘酢漬け。ぶどう、梨、硬い桃、キウイでも OK。

材料	2人前
柿	1個
りんご	1個
セロリ	1本
昆布	5cm大
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2

作り方

- ① 柿はへたと種、りんごは芯をとり、セロリと一緒に食べやすく切る。
- ② ビニール袋に柿とりんごとセロリを入れ、砂糖と塩をよくからめる。
- ③ 酢と昆布を加えて空気を抜いて30分以上置く。
- ④ 柿とりんごを盛り付け、昆布はきって添える。

まあ、かんたん。 **梨と春菊のごま油あえ**

🌸66kcal、💧1.1g 🕒5分



さくさく食感&ジューシーで甘い梨は和え物に。夕食の焼き肉にもぴったり。ぶどう、桃、柿、りんごでもぜひどうぞ。

材料	2人前
梨	1/2個
春菊	1/2把
ごま油	小さじ2
醤油	小さじ1
ゆずの皮(みじん切り)	適宜

作り方

- ① 春菊は水を吸わせてしゃっきりさせ、葉をつまんで長さを半分に切り、軸は斜めに切る。梨は芯を除いて皮をむき、薄切りにして棒状に切る。
- ② 春菊をボウルに入れ、ごま油を加えて、よくからめ混ぜる。
- ③ 梨と醤油を加えて混ぜる。
- ④ 器にもりつけ、ゆずの皮をかける。

もう、やみつき。 **ぶどうとキウイのフレンチトースト**

🌸395kcal、💧1.1g 🕒10分 (漬け込み時間は除く)



焼いたぶどうが口でジュワツと広がり、皮も一緒に食べられます。桃、柿、りんご、バナナでもぜひどうぞ。

材料	2人前
食パン	2枚
卵	2個
牛乳	1カップ
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ぶどう、キウイ、くるみ、バター	各適宜

作り方

- ① 保存容器に卵、砂糖を加えて混ぜ、牛乳とバニラエッセンスを加えて卵液を作る。
- ② パンは1枚を8切れに切って卵液に加え、1晩おく。
- ③ 耐熱の器に②と半分に切り種を取り除いたぶどうをのせてオーブントースターで7分焼く。熱いので気をつけてとり出す。
- ④ 小さな角切りにしたキウイフルーツとくるみをかける。

気分はリゾート朝ごはん♪ **フルーツソテーパンケーキ**

🌸478kcal、💧0.8g 🕒20分 (ホットケーキの焼き時間も加えて)



バターソテーのひと手間かけるといつものホットケーキで一流ホテルのスペシャル朝食に。ぶどう、桃、みかんも OK。

材料	2人前
ホットケーキ	小4枚
りんご	1/2個
キウイフルーツ	1個
バナナ	1/2本
砂糖	小さじ2
バター	30g

作り方

- ① ホットケーキはお好みの方法で焼き皿にのせる。
- ② りんごは半分に切り、芯をのぞいて6切れにする。キウイとバナナは皮をむき、厚めの輪切りにする。
- ③ テフロン加工のフライパンに1/3量のバターを入れ、りんごとバナナを並べ、砂糖をかけ中火で両面を焼き、バナナを寄せ、キウイを焼く。
- ④ ①の皿に焼いたフルーツを盛り、1/3量ずつバターをのせる。

バナナが粘度と甘味の素。みかん＆バナナの楽ちんジャム

材料（2人分）と作り方

 71kcal、 0g  5分

- ① みかん（1個）は皮をむき、3枚に切り、皮（1/8個分）は千切りにする。熟したバナナ（1本）、白ワイン（大さじ1）と一緒に耐熱容器に入れる。
- ② ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ③ 混ぜて、器に盛り付ける。

香り広がる皮付き桃とカマンベールのトースト

材料(2人分)と作り方

 256kcal、 1.3g  6分

- ① 桃（1/2個）は洗って、種を除き、皮ごと食べやすく8切れに切る。カマンベールチーズ（1/2個）も8切れに切る。
- ② 食パン（2枚）は食べやすく半分に切り、オーブントースターで2分焼き、とり出して桃とチーズをのせて2分焼く。
- ③ 皿に盛り付ける。

食育セミナー（スマート朝食講座）アンケート

（該当の番号を○で囲んでください）

I. 「食生活指針」について

問1 「食生活指針」に示されている、次の5項目を実践していますか

- ①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ②ごはんなどの穀類をしっかりとり
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ③牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとる
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ④脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとり
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ⑤食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も実践する
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）



II. 果物について

問2 果物を食べる回数はどのくらいですか

- 1 ほぼ毎日 2 1週間に3～4回 3 1週間に1～2回
- 4 1か月に1～2回 5 ほとんど食べない

問3 果物を食べる日は1日にどのくらい食べますか

（100g はみかんなら1個、りんごなら半分、バナナなら1本ぐらい）

- 1 200グラム以上 2 100～200g 3 50～100g 4 50g以下

問4 健康増進のために果物摂取を勧める「毎日くだもの200グラム運動」をご存知ですか

- 1 内容を含めて知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

III. 朝食の摂取及びセミナーについて

問5 日頃の朝食の摂取状況を伺います。

- 1 ほぼ毎日 2 1週間に3～4回 3 1週間に1～2回 4 ほとんど食べない

問6 セミナーの内容について伺います。

- 1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できなかった

IV. ご意見等を自由にお書きください

（性別、年齢層等をお聞きします）

F1 あなたの性別を教えてください

- 1 女性 2 男性

F2 あなたの年齢を教えてください。

- 1 10代 2 20代 3 30代 4 40代 5 50代 6 60代以上

食育セミナー（スマート朝食講座）アンケート

（該当の番号を○で囲んでください）

I. 「食生活指針」について

問 1 「食生活指針」に示されている、次の 5 項目を実践していますか

- ①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ②ごはんなどの穀類をしっかり取る
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ③牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとる
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ④脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとる
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）
- ⑤食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も実践する
（ 1 している 2 まあまあしている 3 していない ）



II. 果物について

問 2 果物を食べる回数はどのくらいですか

- 1 ほぼ毎日 2 1 週間に 3～4 回 3 1 週間に 1～2 回
- 4 1 か月に 1～2 回 5 ほとんど食べない

問 3 果物を食べる日は 1 日にどのくらい食べますか

（100 g はみかんなら 1 個、りんごなら半分、バナナなら 1 本ぐらい）

- 1 200 グラム以上 2 100～200 g 3 50～100 g 4 50 g 以下

問 4 健康増進のため果物摂取を勧める「毎日くだもの 200 グラム運動」をご存知ですか

- 1 内容を含めて知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

III. 朝食の摂取について

問 5 「スマート朝食講座」を聞いてからの朝食の摂取状況を伺います。

- 1 ほぼ毎日 2 1 週間に 3～4 回 3 1 週間に 1～2 回 4 ほとんど食べない

問 6 「スマート朝食講座」で紹介した「スマート朝食メニュー」を、その後 1 ヶ月間に、何回、つくって食べましたか。

- 1 5 回以上 2 2 回～4 回 3 1 回 4 なし

IV. ご意見等を自由にお書きください

（性別、年齢層等をお聞きします）

F1 あなたの性別を教えてください

- 1 女性 2 男性

F2 あなたの年齢を教えてください。

- 1 10 代 2 20 代 3 30 代 4 40 代 5 50 代 6 60 代以上

(裏表紙の裏)

※ うるおいのある食生活推進協議会とは

公益財団法人中央果実協会、全国果実生産出荷安定協議会消費拡大部会及び日本果物商業協同組合連合会の果物関係団体等が会員となり平成23年2月に設立。

平成24年度は農林水産省の補助事業「食育実践活動推進事業」を受けて「バランスのとれた食生活」及び「毎日くだもの200グラム運動」に関する普及・啓発活動を行っています。

(裏表紙)

(本冊子の問合せ先)

うるおいのある食生活推進協議会事務局

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル 公益財団法人中央果実協会内

TEL : 03-3586-1381 FAX : 03-5570-1852