解 説

果実および果汁の現状と動向（主旨）

稲熊隆博*

カゴメ株式会社総合研究所

Recent Progress and Future Development for Fruits and their Juice (Purport)

Takahiro Inakuma*

Kagome Co., Ltd. Research Institute

Keywords : Japanese Food Guide Spinning Top, vegetable, fruit, juice

キーワード：食事バランスガイド、野菜、果実、果汁、ジュース

食事バランスガイドにおいて、野菜は副菜に含まれ、一日当たり 5-6 つ (SV, 1 つ 70 g) の摂取を、また果物は一日あたり 2 つ (SV, 1 つ 100 g) と設定されている¹⁾。野菜は各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源として、果物はビタミン C やカリウムの供給源として考慮されている。しかし、野菜や果物にそれら以外の成分が健康に寄与することは一般に知られている。また、実際に野菜や

果物の摂取量は望まれている量より少ない。もっと野菜や果物をしっかりと摂取する必要がある。

食事バランスガイドには、野菜や果物を果汁として利用する場合があるが、野菜や果物に関して 100% 果汁であれば、半分摂取したと計算上行っても良いということになっている。実際、米国でも一日当たり野菜や果物を 5 サービング (SV, 日本のつと同じ意味) 以上摂取しようという 5

野菜や果物のジュースは、1/2換算摂取したことになります。

図 1 食事バランスガイド

a Day 運動において、野菜ジュース 1 コップで 1 サービングと換算されている。野菜や果物の摂取量を増やす方法として果汁の利用も考えに入れるべきであろう。

そこで、昨年度、56 回大会の研究小集会では、果汁の機能性、特にフルーツについてと新しい果汁を使った商品について講演していただいた。本年度、第 57 回大会では、果実の果汁および果実飲料の動向について 2 人の先生にお話していただいた。

1. 果汁および果実飲料を巡る動向

(社)日本果汁協会 専務理事 土谷三之助氏

日本において、2009 年の清涼飲料全体の出荷量は 2001 年と比較して約 13% の増加を示している。その内容はミネラルウォーターが約 2 倍、炭酸飲料が 23% 増、コーヒー飲料で 8% になっている。しかし、果実飲料は 25% 減になっている。それでは、に日本の現状はどうなっているのか、世界の動向と合わせて、果汁および果実飲料の動向に

ついて講演していただいた。

2. 我が国の果実加工を巡る状況

農林水産省生産局生産流通振興課流通加工対策室

町口和彦氏

我が国では、うんしゅうみかん等の柑橘、りんご、梨、柿、ぶどう、桃、梅、栗、桜桃、パイナップル、マンゴー等多様な果樹が栽培されており、一部果実を除き、生食用を前提とした高品質な果実生産が行われている。国産果実の生産量や輸入も含めた果実の供給量についての状況について、経時的に報告していただいた。

文 献

- 1) 社団法人日本栄養士会監修 武見ゆかり、吉池信男編、食事バランスガイドを活用した栄養教育・食育実践マニュアル (2006)。

(平成 23 年 4 月 8 日受理)