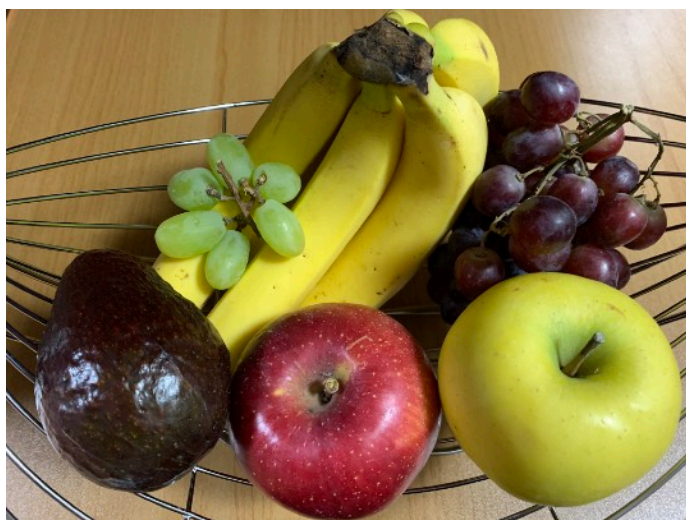


果物は、ジュースにするよりもできればそのまま食べた方が健康に良いようです。

市販のフルーツジュースは、「100%」と表示されていても、血糖値の上昇を抑えてくれる不溶性の食物繊維が加工過程で取り除かれてしまうため、血糖値が上がりやすくなってしまふと考えられています。



心臓血管外科★健康講座

フルーツジュースは健康的なイメージがあります。しかし、糖分が急速に吸収されるため、果物をそのまま食べるのに比較して、糖尿病になりやすいという研究があります。

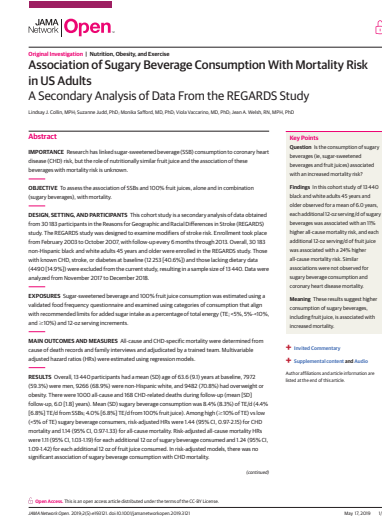


美味しそうなフルーツジュース毎日大量に飲んでいると、糖尿病になりやすいようですので、注意しましょう。

岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療の情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第24号は「フルーツジュース」です。

果物をそのまま食べている人ほど糖尿病のリスクが低いことが数多くの論文で報告されています。特にブルーベリーやブドウを食べている人ほど特に糖尿病のリスクが低いようです。

これに対して、**フルーツジュースの糖尿病リスク**を指摘する論文は複数存在、健康に対してはむしろ逆効果ということがわかってきました。2019年に医学雑誌JAMAに掲載された論



100%フルーツジュースが死亡リスクの増加と関連していることを示した論文

文によれば、エモリー大学の研究チームは、45歳以上の人種を問わないアメリカ人1万3440人を対象にした6年間の追跡研究をしたところ、1日あたり約340gのフルーツジュースを飲むことが死亡リスクを24%増加させると報告しています。

フルーツジュースは、健康的な飲み物とのイメージが強く、冷蔵庫に常に100%ジュースのある家庭もまだまだ多いことでしょう。コンビニやスーパーにもフルーツジュースコーナーがあり、たくさんジュースが並んでいます。健康のために、わざわざ毎日飲んでいる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。もしそうなら、すぐやめるか、量を減らしましょう。そして、その代わりに果物をそのまま食べましょう。

コーラなど、砂糖が含まれる清涼飲料水ほどではないにしても、フルーツジュースは急激に血糖値を上げてしまうのです。この急激な血糖の上昇が「血糖値スパイク」でインスリンを過剰に分泌させ、活性酸素が血管内で発生し血管を傷つけてしまうことも指摘され、過剰なインスリン自体も認知症や癌と関係していると言われています。糖尿病や死亡のリスクも上げてしまうのでしょ。繰り返します。果物はそのまま食べましょう。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座 第24号