



もっと好きになる!

果実的 野菜



学術監修 宇都宮 一典

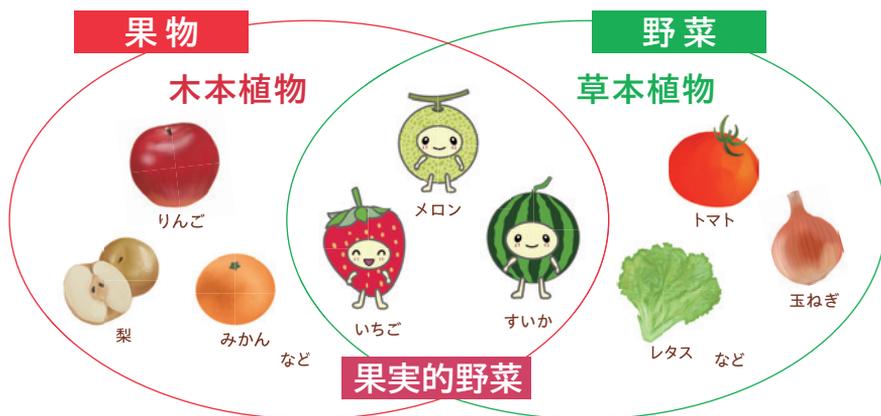
野菜科学研究会理事長 / 東京慈恵会医科大学 名誉教授

果実的野菜とは？

農林水産省の分類では、野菜は草本植物（一般的に一年以内に収穫できて、木化しない植物）、果物（果樹）は主に木本植物（多年栽培し木化する植物）の果実とされています。

果実的野菜とは、野菜に分類される草本植物でありながら、その形状や食生活の実態から一般的には「果物」と認識されている植物のことを指します。

日本では「いちご」、「メロン」、「すいか」が該当します。



ただし、下図のように他の分類では、公式に果物として扱われることもあるのでややこしいですね。

	農林水産省 作況調査	農林水産省 食料需給表	総務省 家計調査	文部科学省 食品標準成分表
じゃがいも	野菜	いも類	野菜	いも類
さつまいも	特定作物	いも類	野菜	いも類
さといも	野菜	野菜	野菜	いも類
いちご 	野菜	野菜	果物	果実類
メロン 	野菜	野菜	果物	果実類
すいか 	野菜	野菜	果物	果実類

果実的野菜は、なぜこんなに「甘い」の？

果実的野菜は、その甘さから果物としても扱われます。今はとても甘い果実的野菜ですが、昔から現在のよ
うに甘かったわけではありません。幾多の品種改良がなされ、日本人好みの甘い果実的野菜に進化してき
た歴史があります。例えば、いちごは以前は甘みが少なく酸味を感じるものが多かったため、牛乳と砂糖又
はコンデンスミルクを掛けて食べていました。

最近ではその必要が無くなり、いちご狩りの際にその名残が残っているくらいですね。品種改良と農家さん
の丁寧な栽培のおかげで日本の果物はとても甘く、海外で果実的野菜を食べると、確かに日本産の方が甘
く感じる人が多いです。また、日本の果実的野菜は、果物としてそのまま生で食べられることが多いので食
感も柔らかいものが好まれますが、海外では嗜好の違い等から硬いものが多く、サラダにするなど野菜のよ
うに扱われるケースもあります。



1899 ぶくば
福羽 糖度 **7.1%**
(1899年発表)

1960 ほうこうわせ
室交早生 糖度 **8.0%**
(1960年発表)



2012 おいCベリー 糖度 **11.1%**
(2012年登録)

**2024年品種登録の「あまえくぼ」の
糖度は12.0%と更に高い！**

アヲハタ株式会社 アヲハタ果実研究所調べ 測定値一例
福羽は、農研機構の農業生物資源ジーンバンク事業から苗を提供いただきました



なぜ果物摂取200gが必要なの？

健康日本21(第三次)では、身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることを目的の一つとして、「果物摂取量の改善」について目標設定を行っています。

果物200g/日の摂取により、

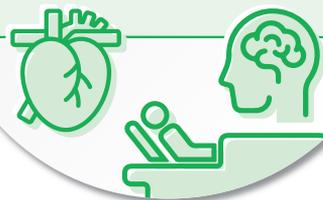
1

高血圧、肥満、2型糖尿病の
リスク低下



2

冠動脈疾患、脳卒中、全死亡の
相対リスク低下



が報告されているため、
果物摂取量(ジャムを除く果実類)
200g/日を目標としている。

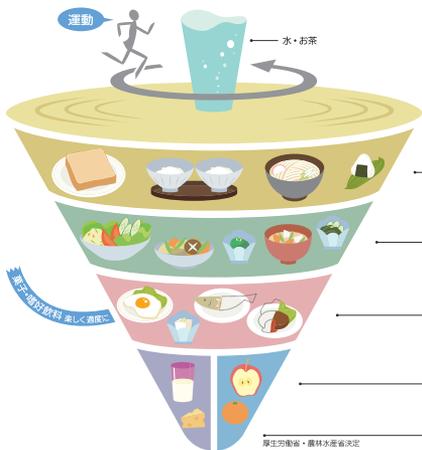
ただし2型糖尿病など一部の疾患のある者については、
かかりつけの医師にご相談の上、疾患に応じた適切な量の果物摂取をお願いいたします。

出典：厚生労働省「健康日本21(第三次)」

健康日本21(第三次)の果物摂取量の目標値の設定根拠の一つになった研究を紹介します。
調査方法：果物と野菜の摂取量と全死亡率などの関連を調査した95件の研究(142件の出版物)を
対象とし、分析してまとめなおした研究
結果(一部抜粋)：果物摂取量200g/日程度で全死亡の相対リスクが15%低下することが報告された

出典：Aune D, Giovannucci E, Boffetta P et al., Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Int J Epidemiol. 2017 Jun;46(3):1029-1056.

果物を毎日200g食べることが、食事バランスガイドでも推奨されています！



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはん(中盛り) 1杯、おにぎり 1杯、焼餅(1個)、ローソクパン 1個 15分 = ごはん(中盛り) 1杯、うどん 1杯、もやしほし 1杯、スパゲッタイー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、大豆料理) 大豆料理5皿程度	1つ = 野菜サラダ、お豆腐(100g)の炒め物、鶏(100g)の身刺し、ほうろく湯(100g)の味噌汁、大豆、きのこステーキ 2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、手撕き鶏(100g)
3-5 主菜 (肉、魚、鶏、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 焼肉、鯖、目玉焼き 1個、鶏肉、鶏の丸焼き、おくらと豆腐の揚げ物 3つ = ハンバーグステーキ、煮肉(100g)の煮物、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳(200ml)、チーズ(100g)、ヨーグルト(100g)、ヨーグルト(100g)、牛乳飲料 1本 2つ =
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ = みかん 1個、りんご半個、かき 1個、梨 1個、ぶどう 1房、桃 1個

※gとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、厚生労働省、農林水産省が策定し、一日あたりどのような食品をどれくらい食べたらよいかを示します。

出典:農林水産省「食事バランスガイド」

現状の一日の果物摂取量

令和5年(2023年)の一日あたりの果物摂取量の平均値は92.9g(20歳以上で算出)

どの年代も一日の摂取目標量200g※に達していません。

20代、30代、40代は50gを下回っていて非常に少ないです。

生鮮果物はもちろんのこと、食生活で不足しがちな果物を補うために加工品を役立ててみてはいかがでしょうか。

加工品は原料の果物から、エネルギー量やその他の栄養成分の増減があることを十分踏まえて利用することがポイントです。



出典:厚生労働省,令和5年「国民健康・栄養調査」を元に作成

国民健康・栄養調査では、いちご・メロン・すいかは果物として扱われています。

1日の目標量 1日の摂取量

200g - 92.9g

毎日107.1g不足しています!

約100g以上不足!

不足分の約100gはどのくらい?
みかん1個分 りんご半個分
もも1個分 かき1個分です。※

※厚生労働省・農林水産省策定「食事バランスガイド」で掲げられている目安量です。

100gの量のイメージ

いちご6粒、メロン1/6切れ、すいか1切

いちご100gの粒数は厚生労働省の資料よりメロン・すいかの100g量イメージは福井県版食事バランスガイドより

果実的野菜にはどんなものがある？

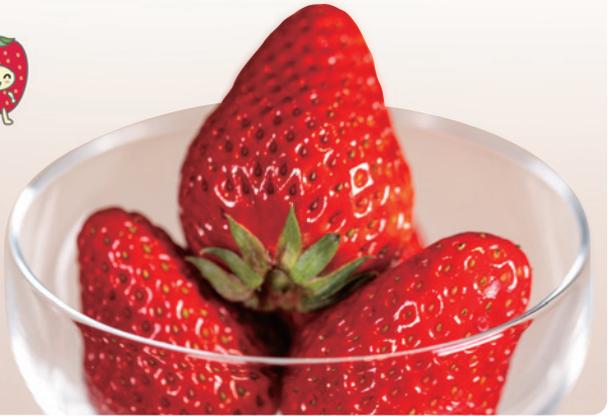
1

果実的野菜



いちご

バラ科 オランダイチゴ属



原産地

原産地は北米東部と南米チリとされています。

歴史

1700年代半ば、オランダで北米のバージニアいちごと南米のチリいちごが出会いました。この二種類のいちごが交配され、現代のいちごの原型が生まれました。その後、ヨーロッパや北米で品種改良が進められ、改良されたいちごは、世界中に広まっていきました。日本にいちごが入ってきたのは、江戸時代の終わり頃（1830年代）です。

品種

日本のいちごは品種が約350種、登録されています（2025年2月時点）。甘味、酸味、香り、硬さ、大きさ、かたち、色、栄養、栽培しやすさ、加工適性等の様々な観点から品種改良がされています。

国内産地

1位 栃木県(23,100トン)、2位 福岡県(15,200トン)、3位 熊本県(11,100トン)
(2023年農林水産省作物統計調査 出荷量ベース)

栄養

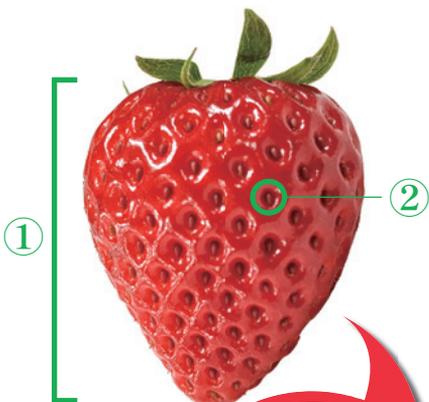
水分約90%、炭水化物約9%です。いちごの赤色は、主にアントシアニンというポリフェノールの色です。又ビタミンCや葉酸も比較的多く含まれています。このビタミンCに着目し、品種改良で含量を高めたいちご品種として、「おいCベリー」が流通しています。



いちごクイズ

Q1

いちごの
果実は
どこでしょう？

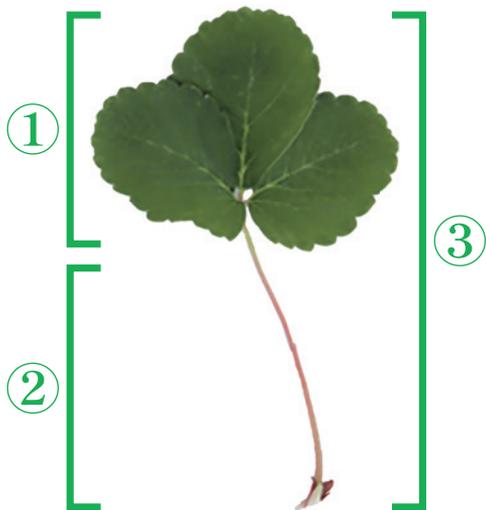


Q2

いちごの
葉は
どこでしょう？



苗の全体の様子



2

果実的野菜



メロン

ウリ科 キュウリ属

原産地

メロンの原産地は長らくアフリカ大陸と考えられてきましたが、最近の研究でインドとする説もあります。

歴史

古代エジプトやギリシャでも食べられていた痕跡が発見されており、中国でも紀元前の文献に記録が残っています。ヨーロッパで発展した西洋系品種(メロン)と中国で発展した東洋系品種(ウリ)があります。日本では、2000年以上前の遺跡からマクワウリの種が発見されており、中国から伝わったと考えられています。明治時代に入ると、西洋系品種であるマスクメロンがヨーロッパから導入されました。

品種

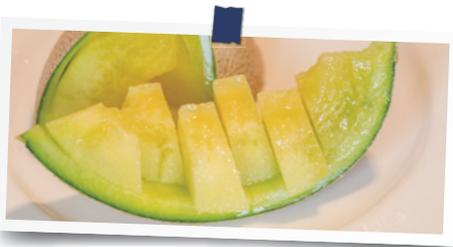
メロンは品種改良により、多くの種類が生み出されました。国内で流通しているものだけでも30種類以上もあります。分類としては、①網目の有無、②果肉の色(青肉系、赤肉系、白肉系)、③栽培方法(ガラス温室栽培、ビニールハウス栽培、トンネル(露地)栽培)で分けられます。

国内産地

1位 茨城県(35,300トン)、2位 熊本県(22,800トン)、3位 北海道(18,000トン)
(2023年 農林水産省 作物統計調査 出荷量ベース)

栄養

水分約88%、炭水化物約10%です。
それ以外ではカリウムが比較的多く、350mg/100g含まれています。



3

果実的野菜



すいか

ウリ科 すいか属



原産地

原産地はアフリカのカラハリ砂漠周辺とされています。

歴史

紀元前4000年頃には、エジプトで栽培されていたことが壁画の記録に残っています。その後ヨーロッパ、中国へと広まったと考えられています。漢字表記の西瓜は、中国の西方から伝来した瓜から名づけられました。日本への伝来はポルトガル説や中国説など諸説ありますが、時期としては16～17世紀頃と考えられています。

品種

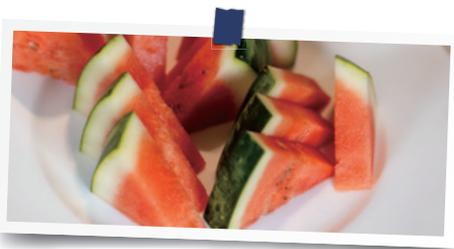
江戸時代のすいかは、縞模様が無く黒色でしたが、現在は、縞模様のすいかが一般的です。国内で出回っている種類は約20種類程あります。果肉の色は赤が主流ですが、黄色もあります。

国内産地

1位 熊本県(43,800トン)、2位 千葉県(34,700トン)、3位 山形県(25,200トン)
(2023年 農林水産省 作物統計調査 出荷量ベース)

栄養

水分約90%、炭水化物約10%です。すいかの赤色は、リコピンというカロテノイドの色です。又、βカロテンも比較的多く含まれています。黄色いすいかは、リコピンではなくキサントフィルというカロテノイドの色です。また、すいかにはシトルリンというアミノ酸の一種が多く含まれており、利尿作用があります。



果物には 記念日があるんです!

果物には、それぞれ記念日があるのを知っていますか?いちご、メロン、すいかの記念日をご紹介します。



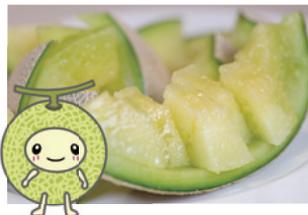
いちごの日 1月15日・毎月15日

いちごの出荷が本格化する時期(1月)でもあり、語呂合わせがいい「1(い)月15(いちご)日」を「いちごの日」に制定しました。また、毎月15日の方も「1(いち)5(ご)日」の語呂に由来します。

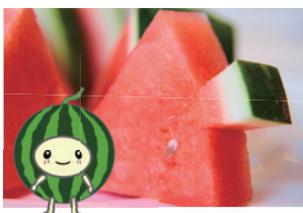
01

メロンの日 毎月6日

「6」という数字がメロンの形に似ていることから、毎月6日に定められています。なお、メロンの栽培が盛んなトルクメニスタンでは、1994年に、8月第2日曜日を「メロンの日」と制定し、国民の祝日になっています。



02



すいかの日 7月27日

日付の由来は、夏を代表する果物のすいかの縞模様を網に見立て、27を「つ(2)な(7)」と読む語呂合わせから決定されています。

03

種なしすいかはなぜできる?

夏の風物詩として親しまれているすいか。最近では余り見かけませんが、種なしすいかは広く出回っていた時期があります。食べやすさと便利さを兼ね備えた種なしすいかは、どのようにして生まれたのでしょうか?種なしすいかの誕生は戦前にまで遡ります。すいかは本来2倍体(細胞に2組の染色体をもつ生物、人間と同じ)です。2倍体のすいかが発芽した後にコルヒチン※という化合物で処理すると、倍加して4倍体になります。この4倍体の雌しべに通常の2倍体のすいかの花粉を授粉させると、3倍体の種子を作ります。この3倍体すいかを育て結実させると、種子が正常に生育しないため種なしすいかができるのです。この種なしすいかは、日本で開発された栽培手法ですが、現在は栽培に手間がかかり価格が高いこと、食味が通常のすいかと比べてやや劣っていることなどから、最近では殆ど見かけなくなりました。



※コルヒチンは、ユリ科のイヌサフランの種子や球根に含まれるアルカロイドで、植物の細胞分裂を阻害する作用があります。古くから人の痛風の治療などに使用されてきた医薬品でもあります。

果物の間食で小腹を満たそう

間食のすすめ

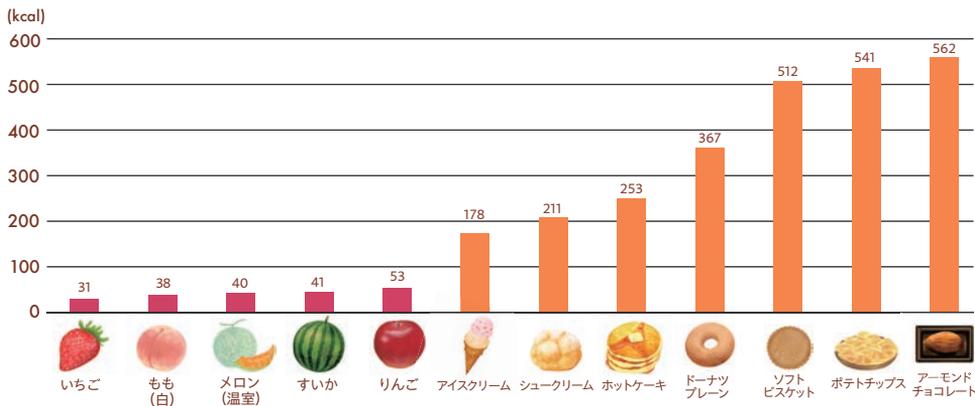
毎月8日は「果物の日」。

全国柑橘宣伝協議会と落葉果実宣伝協議会が1998(平成10)年に制定。子供の果物離れを防ぐため、おやつに果物を取り入れるよう「おやつ(8つ)」とかけています。おやつはいつもお菓子という方も、果物への置き換えを試してみてもいいのではないでしょうか。



果物摂取の目標量200gに対して、約100g摂取量が不足しています。下記のグラフでは、100gの果物と菓子類のエネルギー量を比較しています。同じ量で比較すると、果物のエネルギー量が菓子類よりも低いことがわかります。

果物と菓子類のエネルギー量の比較(100gあたり)

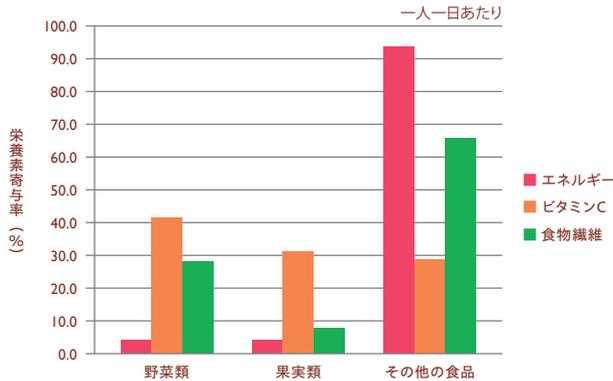


「間食」というと「太るから控えるべきもの」というイメージを持つ人が多いかもしれませんが、間食は多様化しているライフスタイルに役立つものであり、現代人が抱える食の課題を解決するひとつの方法でもあります。栄養バランスが整った食事とは、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が揃った食事です。果物を、一回の食事で摂りづらい人は、間食で補給しましょう。

果物は、ビタミン・食物繊維の重要な摂取源！

現在の日本人が毎日食品から摂取している総エネルギーのうち、果物が占めるのはわずかに3.2%です。しかし、果物には野菜と同じようにビタミンC、食物繊維が豊富に含まれているため、これらの重要な摂取源となっています。果物の量を増やすことは、健康維持・増進に重要なこれらの栄養成分を効率的に摂取することにつながります。

毎日摂取している各食品の栄養素寄与割合(%)

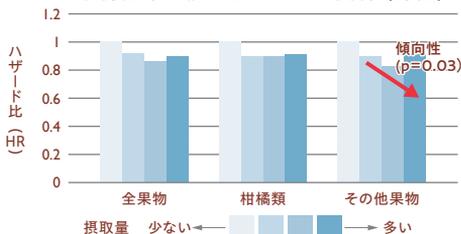


参考：令和5年国民健康・栄養調査 第9表の2 食品群別栄養素等摂取量 - 食品群, 栄養素別, 摂取量 - 総数, 20歳以上 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果より作図

果物摂取と認知症との関連

この研究では、果物や野菜の摂取、および食事からのビタミンCの摂取が、男性と女性の認知症リスクを減らす可能性があることが示唆されています。食物摂取頻度調査票を使い、一日あたりの摂取量を計算しました。そして、摂取量が均等になるように4つのグループに分け、最も少ない摂取量のグループを基準として、その他のグループにおけるその後の認知症リスクを調べました。果物に関する結果として、男性では「その他の果物」の摂取量が、女性では「全果物」および「その他の果物」の摂取量と認知症リスクとの間に有意な関連があることがわかりました。

果物摂取と認知症リスクの関係(男性)



果物摂取と認知症リスクの関係(女性)

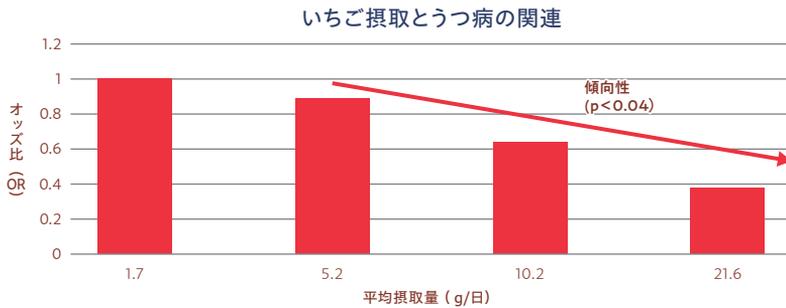
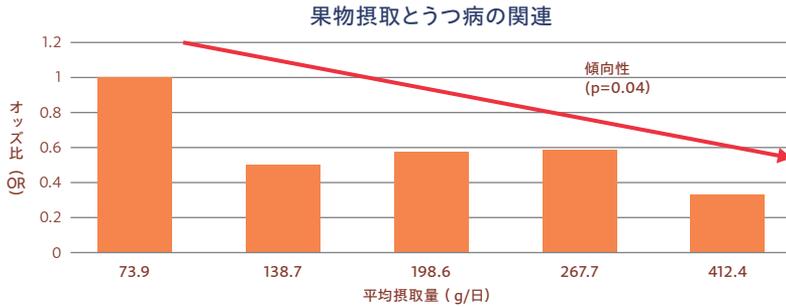


ハザード比 (HR)：要因で、病気になる速さが何倍違うかを示す倍率

参考：Kishida, Rie et al. "Fruit and Vegetable Intake and Risk of Disabling Dementia: Japan Public Health Center Disabling Dementia Study." The Journal of nutrition vol. 154,6 (2024): 1842-1852. doi:10.1016/j.tjnut.2024.04.008より作図

果物摂取とうつ病との関連

この研究では、長野県南佐久郡の約1万2千人を対象に、野菜・果物の摂取と、うつ病の関連を調べました。その結果、果物や果物のなかでも、いちごを多く摂取するほど、うつ病の発症リスクが低いことが分かりました。



オッズ比 (OR) : 要因で、その病気にどれだけなり易いかを示す倍率

参考 : Narita Z, Nozaki S, Shikimoto R, Hori H, Kim Y, Mimura M, Tsugane S, Sawada N. Association between vegetable, fruit, and flavonoid-rich fruit consumption in midlife and major depressive disorder in later life: the JPHC Saku Mental Health Study. *Transl Psychiatry*. 2022 Sep 26;12(1):412. doi: 10.1038/s41398-022-02166-8. PMID: 36163244; PMCID: PMC9512814. より作図

いちごクイズの答え合わせ

Q1

②が正解!

表面にあるつぶつぶがいちごの果実で、いちごらしい食感を構成する大切な部分です。
ちなみに①はめしへの土台である「花托(かたく)」が肥大化したものです。

Q2

③が正解!

いちごの葉とは①の3枚の葉と②の茎のような部分をすべて含めた部分を指します。

新宿高野さんに聞いた 美味しい果物の見わけ方

スーパーや果物売り場には、色とりどりの果物たちがずらりと並びます。

せっかく買うなら、できるだけ美味しいものを選びたいですね。でも実際、どこを見れば「美味しさ」がわかるのか、意外と迷ってしまうもの。そこで今回は、フルーツの目利きといえばこの方。果物を知り尽くした老舗専門店・新宿高野さんの「フルーツカット教室」メイン講師、森山 登美男フルーツチューリエに、品種や産地ごとの違い、鮮度や甘さを見極めるコツを教えてくださいました！今日からすぐに試せる、美味しい果物の選び方。知れば知るほど、果物選びがもっと楽しくなること間違いなしです！

Point! きれいなテカテカしたものがいい

いちご



Point!

- ヘタが濃い緑色
- ヘタの方までしっかり色がついている
- ヘタが上にあがっているものが新鮮
- いちごは重ねずに一段に並べ、乾燥を防ぐためにラップをして冷蔵庫で保存！
- 一度手に取ったいちごはなるべく再び触らないように

memo

いちごの形には、地域によって特徴がある。関東や東日本では、女峰(にょほう)という品種の流れをくむ、シュートしたスマートな形のいちごが多く見られる。一方で、九州や西日本では、とよのかという品種から派生した、ふっくらと丸みを帯びた形のいちごが主流！

TAKANO
SHINJUKU TOKYO
SINCE 1885



Point! つるの部分が太く、左右で太さが違うものを選ぶと良い



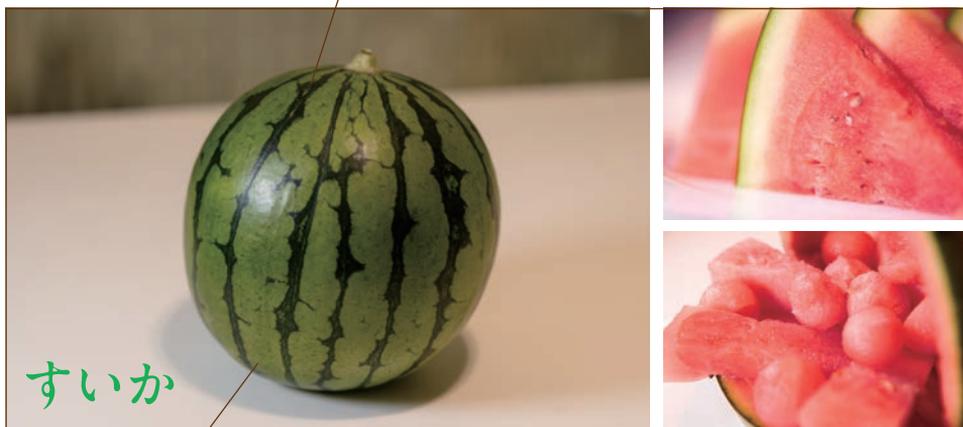
memo

特別な日のごほうびにも、夏の涼やかなデザートにもぴったりのメロン。せっかくなら「今が食べごろ!」という、最高に美味しい一玉を!高級メロンの代表格「マスクメロン」は、一つの木にひと玉だけを育てる「一木一果(いちぼくいっか)」という贅沢な育て方が特徴。その証として、つるが丁寧に残されていることも多い。

Point!

- 左右均等でずっしり
- ネットの目があらい
- ネット部分が白いと完熟

Point! 手で持って重いくらい、左右均等でずっしり



Point!

- 色目がかたかたしている
- 緑が多い
- 縞模様の黒い部分が濃い
- 指で弾いて高い音がすると新鮮

memo

夏といえばすいか!あの「シャリッ」とした食感と甘さは、暑い日にぴったりのごちそう。すいかを軽く指で弾いてみて、ポンッと高めの音が返ってくるものは、みずみずしい食感が楽しめる。これは鮮度の良さを見極める上でも大事なポイント。収穫された時点ですでに食べごろで、買ってすぐ食べられるのも嬉しい果物。冷蔵庫で2~3時間ほどしっかりと冷やすと、甘さがより引き立って美味しくなる!

新宿高野さんに教わる! 映えるフルーツカット

TAKANO
SHINJUKU TOKYO
SINCE 1885

せっかくの美味しい果物、どうせなら見た目にもこだわって、思わず写真に撮りたくなるような盛りつけにしてみませんか? 実はちょっとしたコツで、いつもの果物がぐんと華やかに変わるんです。

フルーツカットの基本は柑橘から!

映えるフルーツカットの原点は、柑橘にあります!みずみずしい柑橘をキュッと可愛くカットすれば、爽やかさと元気感たっぷり!明るいオレンジやイエローがテーブルをバツと明るく



してくれて、朝ごはんやティータイムにもぴったりな映えアイテムに!

◀柑橘のカットの様子



カットしただけで、おしゃれ度UP!

可愛くカットされた真っ赤ないちごは、それだけでときめく存在!スイーツやドリンクに添えるだけで、ぐっとおしゃれでキュンとする仕上がりに。赤の映え感も最高です!



いちごのカットの様子▶

よりラグジュアリーな一品に…!

可愛くカットされたメロンは、ジューシーさも可愛さも満点!そのままでも映えますし、スイーツやドリンクに添えるとちょっぴり贅沢な気分。やさしいグリーンが爽やかに。



◀メロンのカットの様子



皮はカップやお皿に!

すいかはカット次第で、皮をそのままお皿として使えるのが魅力!見た目も華やかで、パーティーやピクニックにぴったり。器いらずで、盛り付けも簡単に華やかに演出できます。



すいかのカットの様子▶



近代日本の果実園芸の発祥地は 新宿だった!?

大都会新宿の喧騒の中に、ひっそりと豊かな緑をたたえる場所があります。それは、「新宿御苑」。かつて皇室庭園だった広大な敷地は、都会のオアシスとして現在でも多くの人々に親しまれています。ヨーロッパ様式の風景式庭園と整形式庭園、日本庭園を組み合わせた趣の異なる庭園が織りなす風景は、まさに都会の喧騒を忘れさせてくれる別世界です。春には桜、秋には紅葉と、四季折々の自然の美しさを堪能できるこの場所は、散歩を楽しむ人々の憩いの場となっています。

この新宿御苑と日本の果物栽培の発展に、深く関わりのある人物がいます。

その人の名は、「福羽逸人(ふくばはやと)」。明治時代に活躍し、日本の近代園芸の父と呼ばれる福羽氏は、新宿御苑の前身である内藤新宿試験場で、西洋野菜や果物の栽培に取り組みました。特に、日本におけるいちご栽培の基礎を築いた功績は大きく、彼の研究によって、日本各地でいちご栽培が広まっていきました。

更に温室メロン、現在のマスクメロンの原型を日本に導入し、普及させたのも福羽氏です。私たちが今、こうして甘くて美味しいいちごやメロンを気軽に味わえるのは、彼の功績なしにはありえないのです。新宿という変化の激しい街で、時代を超えて愛されるいちごとメロン。その背景には、豊かな自然を求める人々の思いや、先人のたゆまぬ努力がありました。新宿を訪れた際には、ぜひ、甘まないちごやメロンを味わいながら、都会の喧騒の中に息づく自然の恵み、そして、その恵みを私たちに届けてくれた人々の足跡に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。きっと、いつもの風景が少し違って見えるはずです。



福羽逸人(ふくばはやと)

引用：一般財団法人国民公園協会 新宿御苑HPより引用



歴史上のあの人物と 身近な果物の意外な関係

果物は、古来より人々の生活に彩りと喜びを与え、季節ごとに様々な種類を楽しめる身近な存在でありながら、歴史や文化、そして日本の重要な出来事と深く関わってきたことはあまり知られていません。果実的野菜もまた、歴史上の偉人たちとの興味深い接点を持っています。



有名なニュートンとりんご

科学史の偉人、アイザック・ニュートン卿とりんごの逸話は、その代表的な例です。りんごの落下から「万有引力の法則」を着想したという逸話は、真偽はともかく、一果実が世界の捉え方を変えるほどの偉大な発見の象徴となったことは間違いありません。

すいかに塩は、千利休が始まり!?

室町時代から安土桃山時代の茶人、千利休は豊臣秀吉に仕え、茶道を極める一方、美食家でもありました。ある時、貴重なすいかと砂糖を出された利休は、砂糖のかかっていない部分のみを食べました。利休は、すいか本来の甘味に砂糖をかけることを「もってのほか」とし、「少量の塩の方が甘さは引き立つ」と考えました。この逸話は、素材の味を活かす日本料理の「引き算」の美学や、利休の鋭い味覚、自然の味を尊ぶ姿勢を示しています。



大隈重信は、政治家だけじゃない! 園芸家としての顔もあった

早稲田大学創設者・大隈重信侯は、政治家としてだけでなく、果樹園芸にも深い造詣がありました。邸宅温室で高級マスクメロンを栽培し、1919年には日本初の品評会を邸宅で開催しました。彼の栽培した品種が「早稲田」と名付けられ一等に輝き、マスクメロン普及に貢献しました。新宿高野はこの高級果実であるマスクメロンの販売に注力し、その後の隆盛の礎を築きました。



私たちが手にする果物には、語り継がれるべき物語や意外な人物との繋がりが秘められています。果物は単なる食料ではなく、科学的発見の象徴、文化的感性の表現、情熱や商いの源泉ともなりうる存在なのです。

有識者の推薦コメント

有識者からのメッセージを紹介します。



学術監修

宇都宮 一典

野菜科学研究会理事長

医療法人財団慈生会野村病院常勤顧問

東京慈恵会医科大学名誉教授 / 医師



健康維持に欠かせない、野菜と果実

私達の体にとって、野菜と果実は食物繊維の最大の供給源です。日本では野菜と果実を区別して扱う傾向がありますが、海外では一緒に論じられることが多く、摂取量が増えると慢性疾患のリスクが下がることが証明されています。ただし、果実の糖分である果糖は、過剰摂取によって脂質異常症をきたすことが指摘されています。しかし、果実にはビタミン、ミネラルの他、カラフルな抗酸化物質が豊富に含まれており、健康を維持する上で大切な食材です。一方、加工食品の中には、果実の良さを失いかねないものもあります。正しい知識をもって、新鮮な果実をご堪能下さい。



松村 佳代

深谷テラス ヤサイな仲間たちファーム

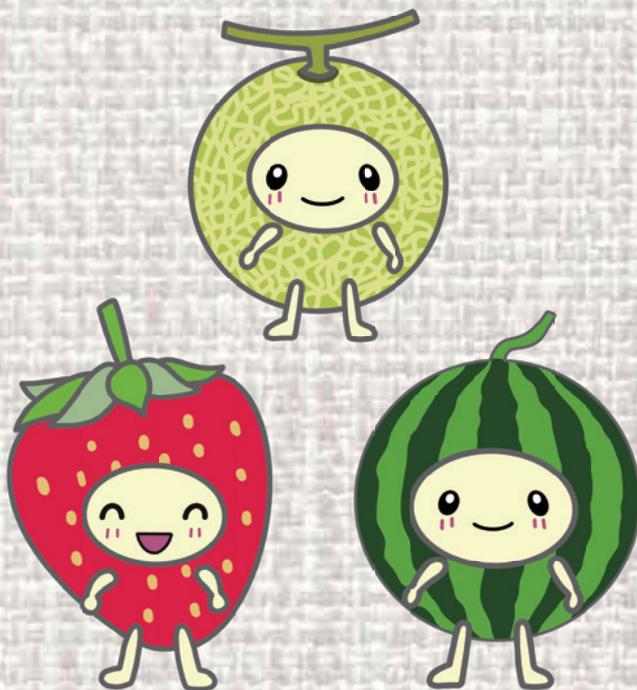
深谷ベジタブルコミュニケーション株式会社

野菜ソムリエ上級プロ



サラダにフルーツをちょい足し!

ヤサイな仲間たちファームがある、埼玉県には「あまりん」「かおりん」「べにたま」というオリジナル品種のいちごがあります。全国いちご選手権であまりんが3連覇をしたこともあり、認知度が一気にあがり、ここ深谷でも生産者が増えているのを実感しています。調理不要なことを考えれば、手軽に食べることができる果物ですが摂取量は減少しています。果物単体ではなかなか食べる機会を創出するのが難しいという方も多いと思います。そこで、いつものサラダに果物1品をちょい足しをおすすめします!ギリシャではすいかを使ったカルプーズィ・サラータというサラダがあり、すいかに塩気を加えておいしさを増す食べ方です。いちご、キウイフルーツ、柑橘類、ブルーベリー、すいか、リンゴやぶどうなど、色々な果物がサラダにピッタリ!いつものサラダにプラスするだけで、ちょっと豊かな気持ちになりますね。ぜひ、フルーツちょい足し!日々の生活に取り入れてみて下さい。



もっと好きになる! 果実的野菜

発行日 2025年6月15日 初版

学術監修 宇都宮 一典(野菜科学研究会理事長)

編集・発行 野菜科学研究会

〒182-0002 東京都調布市仙川町2-5-7

vegetablescience@au.com

080-7288-0301

公式サイト <https://vegetablescience.org/>

公式 X <https://x.com/vegescience>

公式サイトはこちら



公式Xはこちら

