

2014年8月18日

報道関係各位



## アムウェイ「グローバル・ファイトニュートリエント・レポート」発表

### 世界 13 エリアの栄養摂取状況を調査

## 食事における果物と野菜の摂取量が大きく不足している現状が明らかに

### 成人の大半が WHO の推奨する果物・野菜摂取量の半分程度に留まる

日本アムウェイ合同会社

日本アムウェイ合同会社（本社：東京都渋谷区、社長：マーク・バイダーウィーデン）は、アムウェイのニュートリライトヘルスインスティテュートが、世界を13エリアに区分し、各エリアの果物・野菜の摂取量に関する研究「グローバル・ファイトニュートリエント・レポート」を発表したことを報告いたします。

（注釈：当社においてはファイトニュートリエントの呼称をファイトケミカルスとしています。）

イギリスの栄養学専門誌『British Journal of Nutrition』9月号に掲載され、先日公表されたばかりの『グローバル・ファイトニュートリエント・レポート』によると、世界の成人の大半の果物・野菜の摂取量が世界保健機関（WHO）の推奨する1日400グラムに対し、約半分程度しか摂取できていない現状が明らかになり、世界各地の人々の食事において果物と野菜の摂取量が大きく不足していることがわかりました。

また、果物・野菜の推奨摂取量が足りていないということは、世界のほとんどの成人において、各種ファイトケミカルス（植物栄養素、果物・野菜に含まれる各種有機化合物）を摂取する量と種類が、健康を維持する上で必要なレベルに達していないということになります。ファイトケミカルスの具体的な推奨摂取量は、まだ世界的な統一基準としては確立されていませんが、ファイトケミカルスの豊富な食物を食べれば、目、骨、心臓の健康から免疫や脳の機能強化まで健康上のさまざまな利益を得られる可能性があることが多数の研究の積み重ねによって示されてきました。多くのファイトケミカルスは強力な抗酸化物質であり、長期的に人体の細胞に生じるダメージに抵抗する力があります。

ニュートリライトヘルスインスティテュートで栄養技術ストラテジストを務め、『British Journal of Nutrition』に掲載された論文の共著者であるキース・ランドルフ博士は、「この研究の成果から明らかなのは、世界的に果物・野菜の摂取量とファイトケミカルスの摂取量との関係にさらに注目する必要があるということです」と述べています。

### <エリアごとの果物や野菜の入手のしやすさがファイトケミカルス摂取量に与える影響>

本研究では対象となった13の地域のそれぞれについて、果物・野菜の不足がファイトケミカルスの摂取量に与える影響を調べました。調査の結果、WHOの推奨する1日5サービング以上の果物・野菜を摂取している成人は、そうでない成人に比べてファイトケミカルスの平均摂取量が2倍から6倍に達していました。

この研究ではさらに、各地域における摂取できる果物・野菜の種類と、その入手のしやすさにも注目しました。その結果、推定されるファイトケミカルス摂取量は地域によって大きな差があることが判明し、その原因は一部の果物・野菜の入手しにくさにあることがわかりました。エリアごとの知見は以下のとおりです。

#### ◆ヨーロッパ地域：

他の地域と比較すると、ヨーロッパ地域（特に北ヨーロッパ）の成人はアルファカロチンおよびベータカロチンの摂取量が高い傾向にある。この地域ではニンジンが比較的入手しやすいことが一因である。これらのファイトケミカルスは、健康な成長と発育に役立つことが知られている。（注 vi）

#### ◆アジア地域：

「アジア（A）」地域（中国・インド等）の成人は、エラグ酸の摂取量が少ない傾向にある。この地域にはベリー類が少ないためである。エラグ酸は細胞の健康にきわめて重要であることが示されている。（注 vii, viii）

#### ◆中南米：

中南米地域の成人は、アジアや北ヨーロッパの成人に比べて、ルテインとゼアキサントキソンの摂取量が比較的低い傾向にある。これらのファイトケミカルスは、目（視覚）の健康に重要であるとされている。（注 ix, x）

#### ◆すべての地域：

果実性野菜（例：トマトやトウモロコシ）、熱帯・亜熱帯性果実（プランタインやバナナ）はほとんどの地域においてもっとも入手しやすい野菜・果物である。このことから考えて、果物・野菜を摂取する成人は地域を問わず、心臓の健康に役立つリコピン（注 xi）さらにはアルファカロチン、ベータカロチン、ルテイン、ゼアキサントキソンについては一定レベルを摂取できていると思われる。

Exponent, Inc.のシニア・マネージング・サイエンティストで同研究論文共著者であるメアリー・マーフィ（理学修士）は次のように述べています。「個人の食事において、果物・野菜の量と種類、両方が重要です。多彩なファイトニュートリエントを摂取するためには、果物・野菜の推奨摂取量をクリアすると同時に、さまざまな種類の果物・野菜を食べるよう心がけるべきです」

### <ファイトケミカルス摂取量が少なくなっている原因>

「忙しい生活、コスト、季節や地域による入手の難しさ、さらには果物・野菜の栄養源としてのイメージなどが、果物・野菜の摂取量、ひいてはファイトケミカルスの摂取量に影響を与えている可能性がある」と、ランドルフ博士は言います。

また、博士は、「現代では地域を問わず、多くの成人が忙しい活動的な生活を送ったり、一部の果物・

野菜を入手しにくい状況に置かれたりしています。そのため、成人はできる限り果物・野菜などのホールフード（まるごと食材）を食べることが大切です。しかし食物が入手しにくい時、あるいは食事が十分でない時には、ファイトケミカルス摂取を増やすために栄養サプリメントの摂取も考えられるでしょう」と述べています。

本研究についての詳しい情報は URL : [www.globalnews.amway.com](http://www.globalnews.amway.com) でご覧いただけます。本研究はすでにオンライン (<http://journals.cambridge.org/BJN/phytonutrient>) で公表されており、『British Journal of Nutrition』(印刷版) の 9 月号に掲載される予定です。

### < 『British Journal of Nutrition Study』 掲載の研究について >

この研究はアムウェイのニュートリライト ヘルス インスティテュートの依頼によって行われたもので、13 の地域のファイトケミカルス摂取量を推定するために以下のデータを分析しました。世界保健調査 (WHS : World Health Survey) の果物・野菜摂取量のデータ、食糧農業機関 (FAO) の供給利用比較 (SUAs : Supply Utilization Accounts) データ、さらに合衆国連邦農務省データベースのファイトケミカルス濃度データ、その他公刊文献を組み合わせています。分析対象とした 9 種類のファイトケミカルスは主に果物・野菜に存在するもので、ファイトケミカルの主な分類 (カロチノイド類、フラボノイド類、フェノール酸類) をカバーしています。

### < 『British Journal Of Nutrition』 について >

British Journal of Nutrition は、60 年以上にわたり、栄養科学の分野で数多くの研究結果を取り上げてきた、専門的な学術誌。

栄養学や食品栄養学の専門書籍の中では、トップ 20 にランクインされており、世界中の栄養学に携わる研究者たちから高い評価を得ています。

### < 『グローバル・ファイトニュートリエント・レポート』 について >

『グローバル・ファイトニュートリエント・レポート : 果物・野菜の摂取に関する世界的概観およびファイトケミカルス摂取の意義 (The Global Phytonutrient Report: A Global Snapshot of Fruit and Vegetable Intake and Availability, and Implications for Phytonutrient Intakes)』は、ニュートリライトのために Exponent 社が行った果物・野菜摂取量の分析成果を基にニュートリライトが作成公表したレポートです。果物・野菜摂取量の分析は多数の情報源からのデータを使って行われました。世界保健機関 (WHO) の世界保健調査 (WHS)、地球環境監視システム・食品汚染監視評価プログラム (Global Environment Monitoring System - Food Contamination Monitoring and Assessment Programme)、食糧農業機関 (FAO) の供給利用比較 (SUAs : Supply Utilization Accounts) および食糧バランスシート (Food Balance Sheets) です。

※本レポートに述べられた内容は明示黙示を問わずすべてニュートリライトが作成したものであり、ニュートリライトの見解を表しています。

## <本調査の対象エリア>

ニュートリライトの依頼によって分析対象となった13の地域は、地球環境監視システム(GEMS)・食品汚染監視評価プログラムが定めた2006年の食事地域分類に対応しています。対象地域とその代表的な国は以下のとおりです。北米 およびオーストラリア(アメリカ合衆国)、中南米(メキシコ)、南米(ブラジル)、南ヨーロッパ/地中海(イタリア)、西ヨーロッパ(ドイツ)、北ヨーロッパ(スウェーデン)、東ヨーロッパ(ロシア)、アジア(A)(中国およびインド)、アジア(B)(日本および韓国)、北アフリカ/中東(モロッコ)、中央アフリカ(A)(カメルーン)、中央アフリカ(B)(ナイジェリア)、南部アフリカ(南アフリカ)。アジアと中央アフリカはGEMSの分類で2つに分けられています。

## ニュートリライトについて

大自然を生き抜く植物の力、ファイトケミカルに着目したサプリメントNUTRILITE(ニュートリライト)は、ビタミン及び栄養補助食品における売上高世界NO.1※のサプリメント専門ブランドです。1934年、北米初のマルチビタミン&ミネラルを発売し、主要な原料を自社農場でのこだわり有機栽培で、収穫してから加工するまで一貫して行っています。また、ファイトケミカルの研究や遺伝子研究を進め、より有用性の高い製品開発を行っています。

※ユーロモニター国際調査：ビタミンと栄養補助食品カテゴリー：世界市場：小売金額2012年

## 日本アムウェイとは

日本アムウェイは1979年に、世界に広がるアムウェイの10番目の拠点としてスタートしました。以来、「ダイレクト・セリング」という独自の販売方式で実績を積み重ね、日本で35年の歴史を歩んできました。毎日の暮らしを支える「NUTRITION」、「BEAUTY」、「HOME」の3つのカテゴリーで200以上の商品を展開し、その商品のほとんどは自社で所有する農場・工場で行った研究開発、製造から流通まで一貫してトータルに行っています。

注

vi Dancheck B, Nussenblatt V, Kumwenda N, Lema V, Neville MC, Broadhead R, Taha TE, Ricks MO, Semba RD. Status of carotenoids, vitamin A, and vitamin E in the mother-infant dyad and anthropometric status of infants in Malawi. *J Health Popul Nutr.* 2005 Dec;23(4):343-50.

vii Aiyer HS, Kichambare S, Gupta RC. Prevention of oxidative DNA damage by bioactive berry components. *Nutr Cancer* 2008;60:36-42.

viii Aiyer HS, Srinivasan C, Gupta RC. Dietary berries and ellagic acid diminish estrogen-mediated mammary tumorigenesis in ACI rats. *Nutr Cancer* 2008;60:227-34.

ix Piermarocchi S1, Saviano S, Parisi V, Tedeschi M, Panozzo G, Scarpa G, Boschi G, Lo Giudice G; Carmis Study Group. Carotenoids in Age-related Maculopathy Italian Study (CARMIS): two-year results of a randomized study. *Eur J Ophthalmol.* 2012 Mar-Apr;22(2):216-25.

x Ma L1, Yan SF, Huang YM, Lu XR, Qian F, Pang HL, Xu XR, Zou ZY, Dong PC, Xiao X, Wang X, Sun TT, Dou HL, Lin XM. Effect of lutein and zeaxanthin on macular pigment and visual function in patients with early age-related macular degeneration. *Ophthalmology.* 2012 Nov;119(11):2290-7.

xi Bohm V. Lycopene and heart health. *Mol Nutr Food Res.* 2012; 56(2):296-303.

本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先  
日本アムウェイ合同会社 エクスターナルコミュニケーショングループ 島崎/唐川  
TEL : 03 - 5428 - 7210 / FAX : 03 - 5428 - 7934