



## New study reveals bigger bodies require bigger servings of fruit and vegetables



<https://www.newshub.co.nz/home/lifestyle/2020/01/new-study-reveals-bigger-bodies-require-bigger-servings-of-fruit-and-vegetables.html>

## 新しい研究により、体が大きいほど、より多くの果物と野菜が必要であることが判明

新しい研究では、体が大きいほど、毎日より多くの果物と野菜を摂取する必要があることが明らかになりました。

人の体の大きさに正比例する野菜の摂取量を推奨するオークランド工科大学（AUT）の研究には、約600人が参加した。

- この研究で使用された機械「ベジメーター」は、参加者が十分な量の果物や野菜を食べているかどうか、また食事中にどれだけのカロテノイドが含まれているかを測定した。それは、より大きな体サイズとより低いカロテノイド状態との間に「強い相関関係」を示した。

AUTの栄養学教授エレイン・ラッシュ氏は、カロテノイドは体の修復、治癒、免疫を助ける一般的な抗酸化物質であると述べた。心臓病や糖尿病との闘いにも役立ちます。

**「実際的には、体重100キログラムの人が、体重50キログラムの人と同じ体脂肪を持っている場合、同じ組織濃度を達成するには2倍の量のカロテノイドが必要となる」と研究結果に関する声明は述べている。**

カボチャやニンジンなどのオレンジ色や黄色の野菜には、ケールやほうれん草と同様にカロテノイドが豊富に含まれています。アプリコットやスイカなどのフルーツもたっぷり。

現在推奨されている1日の摂取量は野菜3品と果物2品だが、ラッシュ氏はこれらの数値は修正する必要があると述べた。

「オーストラリアは過去2年間で1日あたり5つの野菜と2つの果物に切り替えました。3つでは野菜に含まれるビタミンとミネラルの要件を満たすのに十分ではないからです。」

研究者らは、価格も低摂取量の要因である可能性があり、英国やオーストラリアのように果物や野菜のGSTを撤廃することが助けになる可能性があるかと主張している。

「ニュージーランドで栽培されている優れた野菜や果物の恩恵を国民が享受できるようにする何らかの国家政策が必要だ」とラッシュ氏は語った。

スーパーマーケットの食品かごに詰めるときは、少なくとも半分は野菜で満たすべきだと彼女は付け加えた。