

# 第1章 計画策定の考え方

## 1 策定の趣旨

本県の果樹農業は、長い日照時間や標高差に富んだ地形等恵まれた自然条件と立地条件を活かし、中山間地域から平坦地まで地域の特性に応じて、特色ある果樹産地が形成されており、りんご、ぶどう、日本なし、うめを中心に12品目が栽培されている。

販売形態は、品目や産地の実情により観光直売と市場出荷が行われている。

このような状況を踏まえ、国が定めた『果樹農業振興基本方針（令和2年4月）』の趣旨に則して、県内果樹産地の動向や自然的・社会的諸条件を考慮した上で、10年後を目標とした「群馬県果樹農業振興計画」を策定する。

## 2 位置付け

この計画は、『群馬県農業農村振興計画』の部門計画に位置付け、果樹振興に係る具体的な計画を示すものである。

## 3 期間

令和3年度を初年度とし、令和12年度を目標年度とする。

ただし、農業・農村を巡る情勢の変化や、新たな課題への対応が必要となった場合及び施策の評価を踏まえ、適宜見直すこととする。

## 4 構成

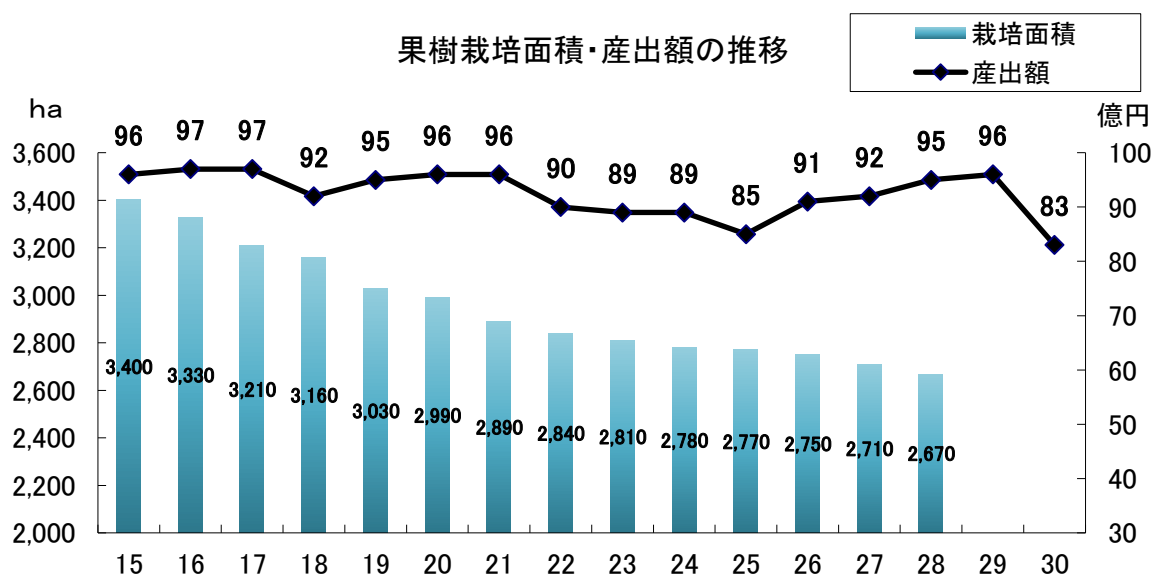
計画の構成は、振興方針、種類別推進計画及び地域別推進計画とする。振興方針では、まず基本方向として全体の方向と目標を設定し、品目別の生産目標を示した上で、担い手、消費・販売、生産面における課題と対応方向を示した。種類別推進計画では、本県で主に栽培される12品目について、現状と課題を整理した上で、消費・販売対策、生産対策を示した。地域別推進計画では、県内5地域（中部・西部・吾妻・利根沼田・東部）ごとに、重点品目を定め、具体的な対策を記載した。

## 第2章 本県果樹農業をめぐる現状

### 1 生産動向

品目ごとにみると、りんご、ぶどう、日本なし等は観光直売が主体であり、販売期間の長期化や労力分散及び消費者ニーズに対応するため、多品目・多品種栽培が行われている。日本なし、すもも、キウイフルーツ、ブルーベリー等は京浜市場を中心に一部市場出荷されている。うめについては市場出荷が中心となっており、県内5JAで組織する群馬県共計生梅運営委員会により共同販売されている。

果樹全体の栽培面積は2,670ha（平成28年産）であり、果樹産出額は83億円（平成30年産）で、本県農業産出額2,454億円の3.4%となっている。農業者の高齢化が進む一方で次世代への継承が進んでおらず、栽培面積、産出額ともに減少傾向で推移している。



資料：農林水産統計、生産農業所得統計 ※果樹栽培面積はH29以降公表なし

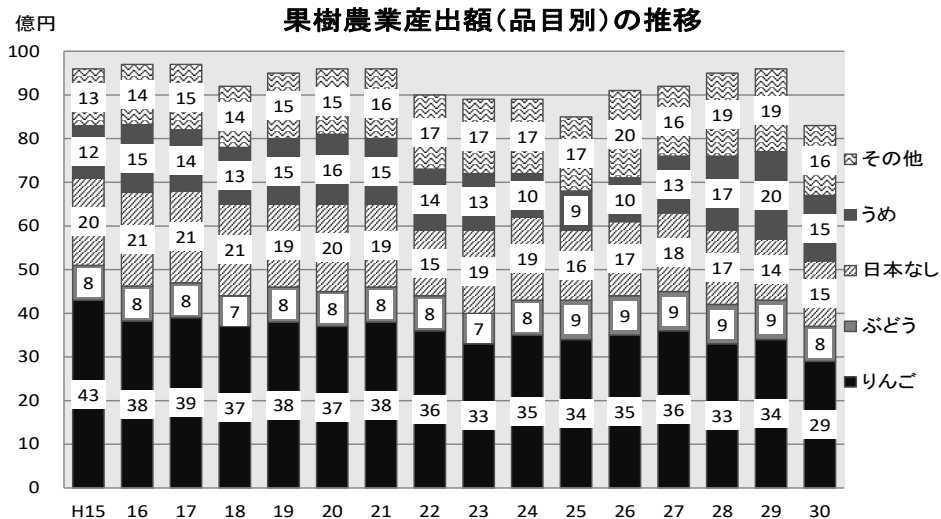
### 果樹栽培面積(品目別)の推移

品目	15年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年	30年	元年	28年/15年	元年/15年
りんご	497	441	443	436	435	432	431	428	429	426	429	428	422	-	85%
ぶどう	154	142	139	143	144	143	145	145	145	142	138	137	134	-	87%
日本なし	279	244	239	239	232	227	224	224	220	218	217	214	212	-	76%
もも	84	72	71	69	68	68	67	67	66	66	-	-	-	-	79%
おうとう	35	34	34	36	37	37	40	41	40	39	-	-	-	-	111%
かき	304	234	230	214	210	208	207	206	202	195	-	-	-	-	64%
くり	321	272	268	256	250	247	247	239	231	225	-	-	-	-	70%
うめ	1400	1,220	1,140	1,120	1,100	1,080	1,070	1,060	1,040	1,020	983	961	941	-	67%
すもも	65	69	69	66	67	67	65	64	63	62	-	-	-	-	95%
キウイフルーツ	129	114	98	94	94	92	86	83	81	77	77	77	75	-	58%
ブルーベリー	68	91	91	98	92	94	99	81	82	85	85	86	-	-	-
いちじく	6	11	11	8	7	7	4	4	4	4	4	3	-	-	-
その他	59	46	57	61	74	78	78	108	107	111	-	-	-	-	188%
果樹全体	3,400	2,990	2,890	2,840	2,810	2,780	2,770	2,750	2,710	2,670	-	-	-	-	79%

資料：りんご～キウイフルーツは農林水産統計「耕地及び作付面積統計」による  
 ブルーベリー、いちじくは特産果樹生産動態調査（群馬県調査）による  
 「その他」は、果樹全体－各品目の合計で計算

品目別栽培面積（令和元年産）は、うめが941haで最も多く、次いでりんごが422haとなっている。平成15年と比較すると果樹全体で79%減少し、品目別ではりんごが86%、日本なしが77%、うめが69%に減少した。一方、おうとうは111%、ブルーベリーは127%に増加している。

品目別産出額（平成30年産）は、りんごが29億円、ぶどうが8億円、日本なしが15億円で観光直売を中心とする3品目で全体の62%を占める。うめは15億円で全体の18%を占めている。

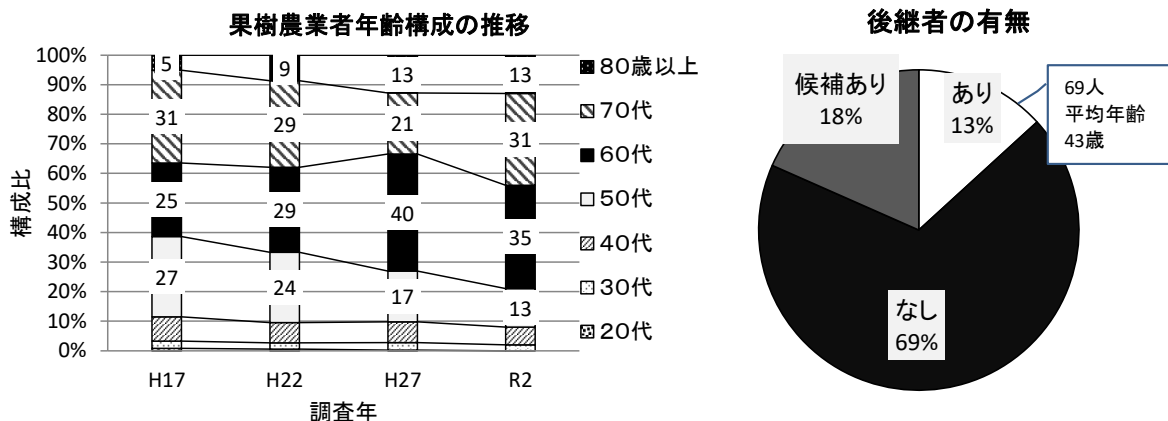


資料：農林水産統計による

## 2 農業者の年齢構成と後継者の状況

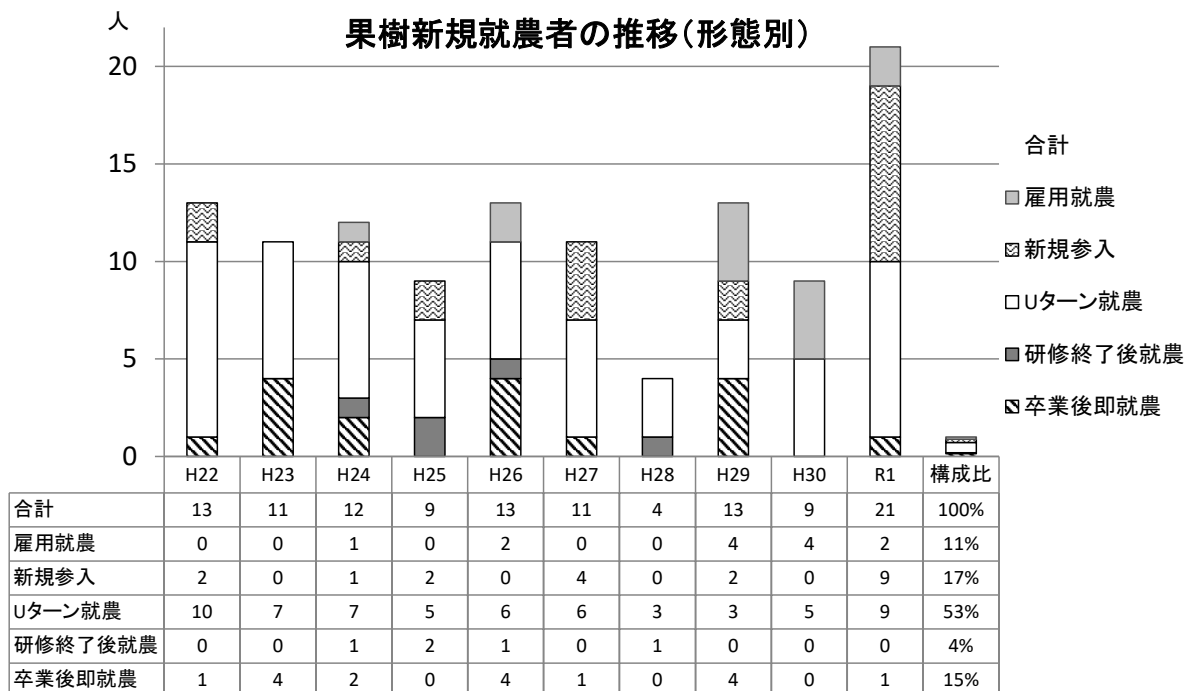
群馬県園芸協会※果樹部会員へのアンケート調査（令和2年1月実施:回答数533）によると、経営者の年齢構成は、「60歳以上」が全体の79%を占め、5年前に比べ5%増加した。後継者がいる経営体は全体の13%で、後継者の平均年齢は43歳となっている。また、18%の経営体では「後継者候補がいる」という回答であり、5年前と同様の傾向であった。

※群馬県園芸協会は本県園芸農産物の生産及び流通の合理化・近代化を推進し、園芸振興に取り組む本県園芸生産者で構成する団体



資料：群馬県園芸協会会員へのアンケート調査（蚕糸園芸課）による

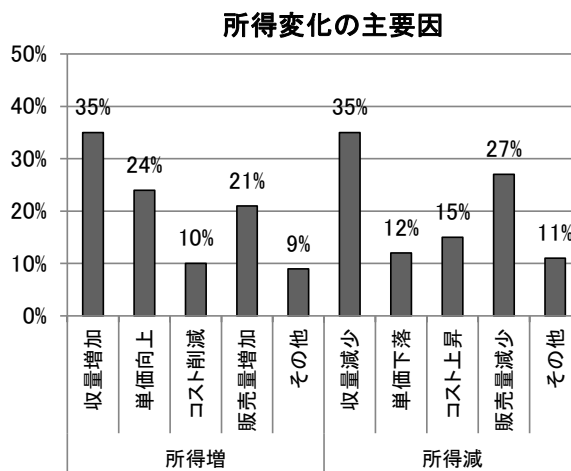
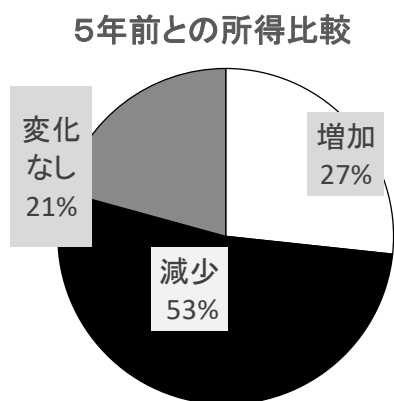
平成22年から令和元年の10年間で、果樹の新規就農者は116名であり、そのうち約半数がUターン就農であった。また近年は雇用就農や新規就農も増加傾向となっている。



資料：農業構造政策課「新規就農者実態調査」による

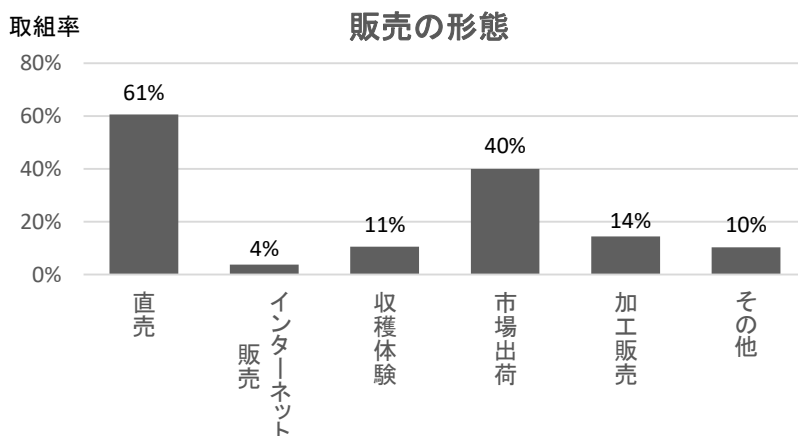
### 3 販売の状況

アンケート調査の結果では、5年前に比べて「所得が増えた」と回答したのが27%で「減少」が53%、「変化なし」が21%であった。所得増加の主な要因は「収穫量の増加」35%、「単価向上」24%であり、所得減では「収量の減少」35%、「販売量減少」27%であった。



資料：群馬県園芸協会員へのアンケート調査（蚕糸園芸課）による

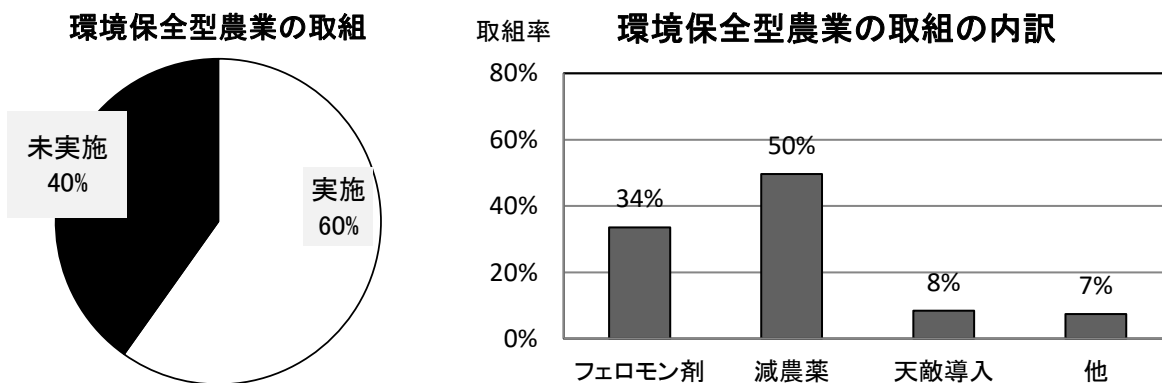
販売の形態は、品目により大きな違いはあるものの、全体では「直売」が最も多く61%であった。また「ネット販売」に取り組んでいる農業者は4%と少ない。



資料：群馬県園芸協会員へのアンケート調査（蚕糸園芸課）による

#### 4 環境保全型農業の取組

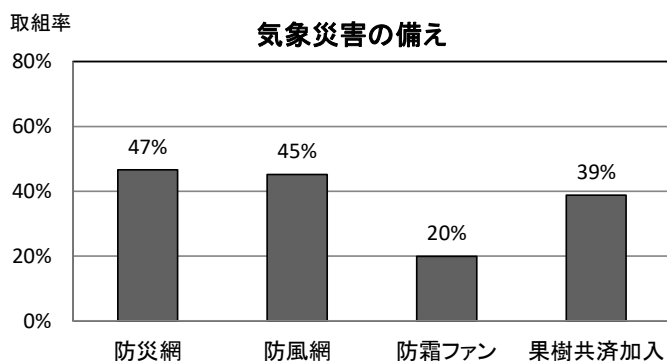
60%の農業者が環境保全型農業に取り組んでおり、主な取組内容は「減農薬」が50%、「フェロモン剤の導入」が34%である。



資料：群馬県園芸協会員へのアンケート調査（蚕糸園芸課）

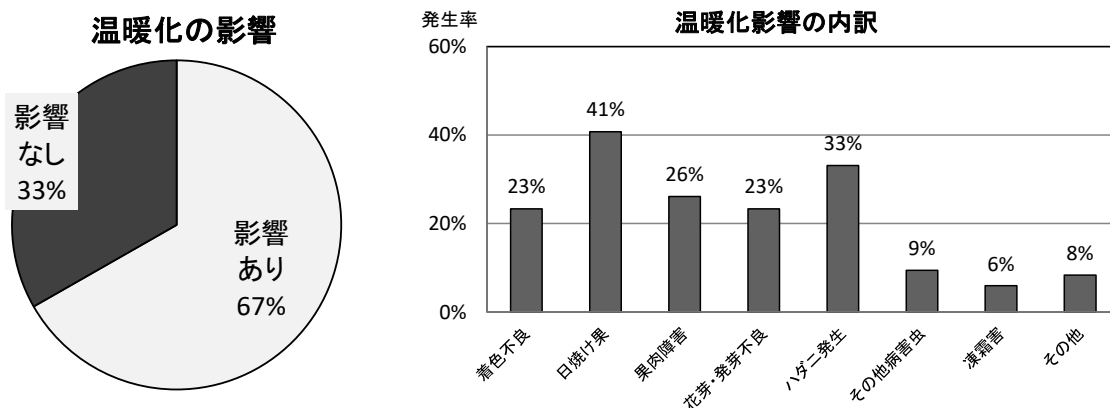
#### 5 気象災害への備え

取組状況は、「防災網設置」47%、「防風網設置」45%、「果樹共済加入」39%で、「防災網」は、日本なしで設置が多く「果樹共済」はりんごで加入が多い。



資料：群馬県園芸協会員へのアンケート調査（蚕糸園芸課）による

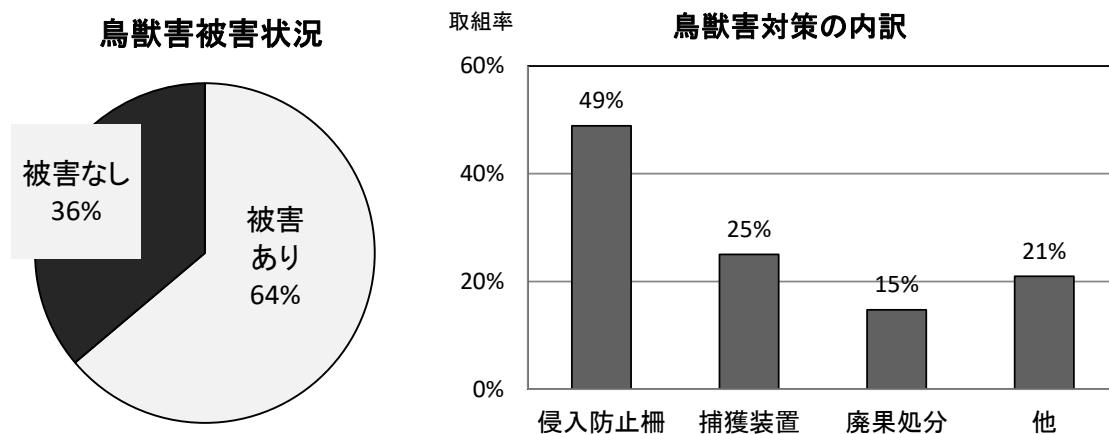
温暖化の影響があると感じている農業者は67%で、「日焼け果の発生」41%、「ハダニ類の被害発生」33%、「果肉障害」26%、「着色不良」と「花芽・発芽不良」がともに23%であった。



資料：群馬県園芸協会会員へのアンケート調査（蚕糸園芸課）による

## 6 鳥獣被害対策

農業者の64%が被害を受けており、対策としては「侵入防止柵の設置」49%、「捕獲装置の設置」25%、「適切な廃果処分」15%であった。



資料：群馬県園芸協会会員へのアンケート調査（蚕糸園芸課）による

## 7 新型コロナウイルス感染症による影響

令和2年は、コロナ禍による外出制限等の影響により、観光バスの減少を中心に来客者数が一部減少するなど 県内観光果樹園で影響を受けた。対策として、産地版感染症対策ガイドラインを策定・実行し来園者の受入れを行ったが、非対面型の「インターネット販売」に取り組む農業者は4%と少ない状況である。今後のニューノーマル時代に対応するため、「インターネット販売」の導入支援が求められる。

## 8 果実の盗難対策

近年、県内においても果実の盗難被害が多発しており、盗難に遭わないための対策や不審者等を見つけた場合の情報の共有など、個人や地域で取り組める果実の盗難対策を講じていく必要がある。

### 第3章 振興方針

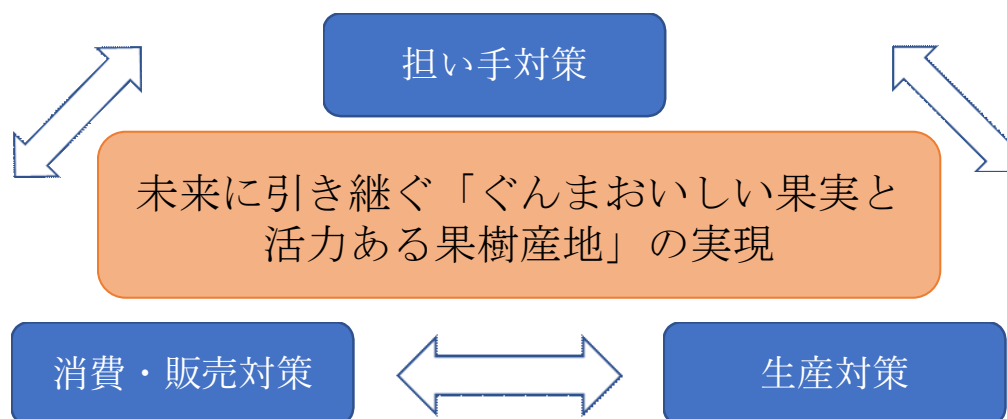
スローガン

『未来に引き継ぐ「ぐんまの美味しい果実と活力ある果樹産地」の実現』  
～生産者に「夢」を 消費者に「感動」と「驚き」を～

#### 1 基本方向

品質重視の生産に取り組み、良質な果実を消費者に届けてきた「ぐんまの果樹産地」が築いた産地の信頼を維持するためには、意欲ある担い手の確保、育成に取り組み、培われた栽培技術を継承すると同時に、新しい技術も導入しつつ、ニューノーマルの時代に対応した産地として、一層発展させていく必要がある。

そこで、本県果樹産地における「担い手対策」「消費・販売対策」「生産対策」の3つの項目の各課題と対策を整理し、関係者が一丸となり戦略的に対策に取り組むことで、生産者が「夢」を持てる、消費者に「驚き」を与えられる「未来に引き継ぐ『ぐんまの美味しい果実と活力ある果樹産地』の実現」を目指す。



#### 2 振興目標

##### (1) 全体目標

目標年度〔令和12年度〕

◎果樹産出額96億円

◎観光果樹主要3品目（りんご、ぶどう、日本なし）面積739ha、生産量15,480t

項目	単位	平成30年(基準)	令和12年(目標)
果樹産出額	億円	83	96
項目	単位	令和元年(基準)	令和12年(目標)
観光果樹主要3品目面積	ha	768	739
観光果樹主要3品目生産量	t	13,740	15,480

※果樹産出額は全品目合計

(2) 主要品目の生産目標

改植による老木の更新・新技術の導入等により反収を向上し、面積減少に伴う生産量の減少を抑制する。

政令指定品目(主産地品目)

区分 果樹の種類	平成30年 産出額 (億円)	令和元年(基準)				令和12年(目標)					参考 基準年対比(R12/R元)		
		農家数 (戸)	面積 (ha)	生産量 (t)	反収 (kg/10a)	産出額 (億円)	農家数 (戸)	面積 (ha)	生産量 (t)	反収 (kg/10a)	面積(%)	生産量 (%)	反収(%)
りんご	29	374	422	8,040	1,905	33	360	416	9,246	2,223	99	115	117
ぶどう	8	204	134	1,180	881	10	190	123	1,262	1,026	92	107	116
日本なし	15	220	212	4,520	2,132	17	210	200	4,972	2,486	94	110	117
うめ	15	562	941	4,240	451	18	530	881	4,375	496	94	103	110
キウイフルーツ	3	145	75	942	1,256	4	130	67	926	1,382	90	113	110

資料:農林水産統計「耕地及び作付面積統計」  
農家数は技術支援課調査「指導対象農家数」による

政令指定品目(主産地外)

区分 果樹の種類	平成30年 産出額 (億円)	令和元年 農家数 (戸)	平成26年(基準)				令和12年(目標)					基準年対比(R12/H26)		
			面積 (ha)	生産量 (t)	反収 (kg/10a)	産出額 (億円)	農家数 (戸)	面積 (ha)	生産量 (t)	反収 (kg/10a)	面積(%)	生産量 (%)	反収(%)	
もも	2	114	67	630	940	2	114	65	641	987	97	102	105	
おうとう	4	99	41	118	288	4	99	40	118	295	98	100	102	
かき	2	199	206	1,160	563	2	170	156	898	576	76	77	102	
くり	1	—	239	436	182	1	—	173	315	182	72	72	100	
すもも	2	87	64	494	772	2	87	59	501	849	92	101	110	

資料:農林水産統計「耕地及び作付面積統計」  
※全国的に見て主産県ではないため6年に1回の調査公表

政令指定品目以外(群馬県主要品目)

区分 果樹の種類	令和元年 農家数 (戸)	平成29年(基準)				令和12年(目標)					基準年対比(R12/H29)		
		面積 (ha)	生産量 (t)	反収 (kg/10a)	産出額 (億円)	農家数 (戸)	面積 (ha)	生産量 (t)	反収 (kg/10a)	面積(%)	生産量 (%)	反収(%)	
ブルーベリー	321	85	267	314	2	300	80	271	339	94	101	108	
いちじく	19	6	33	550	—	19	6	34	566	100	103	101	

資料:特産果樹生産動態調査(群馬県調査)による



### 3 群馬県果樹の各課題と対応方向

#### (1) 担い手対策

##### ア 課題

果樹農業者の約8割が60歳以上であり（3ページ参照）、世代間のバランスを欠いた状況にあることから、新規就農者や後継者などの新たな担い手の確保が急務である。また、経営面、技術面からの総合的な施策を講じ、新しい担い手が夢と希望を持って就農できる状況を整備し、産地を牽引する担い手となるよう育成する必要がある。

##### イ 対応方向

###### (ア) 新規就農者や後継者への多面的な支援

- ・産地ごとに、生産部会や普及組織、試験研究機関等が連携し、新規就農者等をバックアップする体制が構築されている。引き続きこれらの組織が連携して行う取組を支援する。
- ・就農者が段階的に技術習得できる体制の整備や、技術レベルに応じた講習会等を実施する。また希望者には、試験研究機関での研修や篤農家における研修を勧めるなど、技術の習得を促す。
- ・経営体の18%において「後継者候補がいる」としていることから、候補者を対象とした果樹農業の魅力を伝える研修を実施し、就農へ導く。
- ・就農した後継者が営農継続しやすくなるよう、業務内容や休日等労働内容を明確化させる「家族経営協定」の締結を推進し、後継者の農業に対するモチベーション向上を図る。

###### (イ) 担い手の掘り起こし、後継者候補が就農しやすい環境整備

- ・小・中学校や高等学校、大学等と連携し、果樹農業の仕事内容や経営内容を紹介する場を設ける。また、就農希望者と園地の貸出希望者をマッチングする仕組みを構築するなどにより、後継者の確保を図る。
- ・後継者候補が円滑に果樹経営を継承できるよう、あらかじめ園地の基盤整備、改植などによる条件整備を推進し、園地を引き渡せるようにする。

###### (ウ) 果樹経営の法人化に向けた取組の支援

- ・省力樹形や機械作業体系の導入により労働生産性を向上させ、規模拡大を図ることや、集団化によるロット確保などの取組を支援する。
- ・野菜等他品目との複合経営や、加工等の事業展開による経営の多角化を支援し、雇用型経営への転換や法人化を誘導する。
- ・一部の産地で始まっている法人化の取組を優良事例として、他産地にも波及するよう支援する。

###### (エ) 雇用労働力の確保に向けた対策の推進

- ・臨時雇用者（パートやアルバイト）確保が困難であるため、農繁期が重複しない他品目生産者と連携し、雇用者を融通し合う取組を支援する。
- ・その他、他業種の人材、外国人労働力や農福連携など新たな視点で人材確保に取り組む必要があり、それに向けた産地の受け入れ体制の構築や環境

整備の取り組みを支援する。

(オ) 果樹産地構造改革計画（産地計画）の策定と担い手の支援

- ・産地計画の策定・見直し時において、産地計画が「実質化された人・農地プラン」として認定される計画となるよう、産地協議会を支援する。
- ・担い手への園地集積・集約化を行う際は、地域における農地利用最適化推進委員と十分な話し合いを行った上で園地集積を行うよう誘導する。また、農地中間管理機構と連携し、園地の集約化に努める。

## (2)消費・販売対策

### ア 課題

経営体の53%が「5年前に比べ所得が減少している」と回答しているが、様々な要因による生産基盤の脆弱化による収量減少の他、人口減少や食生活の多様化等により果実消費量減少が影響しているものと考えられる。

消費構造の変化に対応した「よりおいしく、より食べやすく、より付加価値の高い果実」の生産に努めるとともに、販売面においてはニューノーマルの時代に対応した新たな販売方法の展開が必要となる。

また、今まで築いてきた産地への信頼をより強固なものにし、消費者が何度でも購入したくなる（訪問したくなる）産地づくりも必要である。

### イ 対応方向

(ア) 群馬県の立地的優位性を活かした販売の支援

- ・観光と連携したPRに取り組み、本県へ訪れる観光客に「感動」と「驚き」を与えられる果実づくりを支援し、もぎとり体験等果樹園自体が観光資源となる取組を推進する。
- ・県の独自性を発揮できる県育成オリジナル品種のPRや活用を強化する。
- ・りんごにおいては、県育成オリジナル品種のリレー販売等をPRする。
- ・産地直売ならではの完熟果実の魅力をPRするとともに、多様な消費者ニーズに対応するための栽培品種の多様化を一層推進する。

(イ) 消費構造の変化への対応

- ・消費者の高齢化や核家族化、食生活の多様化等により消費構造が変化する中、食べやすさや少量販売等、消費者ニーズに柔軟に対応する。
- ・特に少ないとされる20歳代～40歳代の摂取量を伸ばすため、「皮ごと食べられる種なしぶどう」に代表される食べやすい品種の導入を一層推進する。
- ・出荷箱の小型化や袋販売、果実の個売りなど、少量需要を満たす販売方法を検討する。
- ・手軽に食べられる切り方や食べ方、保存方法等をPRし、幅広い年齢層への消費を促す。

(ウ) SNSを活用したPRやインターネット販売の推進

- ・農産物のPRや新たな販路開拓の手段として、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）等の情報発信ツールの利用・拡大に努める。

- ・ニューノーマルの時代に対応した販売方法の推進として、インターネット販売の取組拡大を支援するため、研修会などを通して農業者の理解を深め、取組のきっかけづくりを行う。
- ・インターネット販売の取組拡大を支援し、消費者が果樹園を訪れなくてもぐんまの果実を購入することができる体制を強化する。

#### (エ) 市場流通対策

- ・出荷先市場と産地間の情報交換を密にし、事前の出荷時期や出荷量などの情報提供に努める。
- ・産地の信頼を維持するために選果選別を徹底し、品質の維持改善に努める。
- ・全国的に変動する市場ニーズへ対応するため、販売事業者、農業者団体、関係機関が情報を共有する機会を設け、次年度出荷に向けた検討を行う。

#### (オ) 食育の取組や健康志向を踏まえた対策

- ・「毎日くだもの200グラム運動」の推進を行い、各世代への果物摂取の促進活動に取り組む。
- ・関係機関等と連携し、学校給食を通じた食育を推進する。特に児童や保護者層を対象として、日常的な果実摂取につながる啓発活動を推進する。
- ・果実は、各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の摂取源として重要な食品であり、健康の維持・増進に有効であることを積極的にPRする。
- ・「G-アナライズ&PRチーム」における健康機能性成分の分析結果を活用し、果実の有意性を消費者にPRする。
- ・SDGs※が掲げる「持続可能な世界」の達成に対する、果物摂取の重要な役割についての認識をPRする取組を行う。

※SDGs (Sustainable Development Goals) : 持続可能な開発目標

#### (カ) 果実加工品等の活用

- ・生鮮果実の需要が低下する中、果汁飲料、ドライフルーツ等新たな加工品の創出が重要となっている。そのため、6次産業化の視点を踏まえた新たな加工品の開発に取り組む。
- ・各地域での個性豊かな加工品開発や、カットフルーツや業務向けの原料供給等への取組に対する支援を行う。また、消費者に訴求力のあるパッケージなど外観に配慮する必要がある。

#### (キ) 輸出拡大に向けた支援

- ・日本の果実は、輸出品目としても高いポテンシャルを有していることから、輸出を希望する農業者への説明会や個別相談を行い、輸出の支援を行う。
- ・輸出先国・地域の求める基準やニーズに対応できる産地を目指した生産基盤の強化支援、果実の貯蔵性向上を目的とした鮮度保持・長期貯蔵技術や輸送技術等の開発・普及に取り組むなど、総合的に輸出拡大に向けた支援を行う。

(ク) 新型コロナウイルス感染症対策

- ・各産地において農業者、関係機関が連携し、観光果樹園における産地版ガイドラインを作成し感染防止対策を徹底するとともに、消費者に産地の安全・安心をPRする。

(ケ) 果実の盗難対策

- ・農業者のそれぞれがネットや柵、防犯カメラ、センサーライト等を園地に設置するなど、侵入しにくい環境整備への取り組みを推進する。
- ・不審者、不審車両を見かけた際は速やかに警察に通報するとともに、地域で防犯パトロールの実施やチラシによる注意喚起などを行い、地域ぐるみで盗難から農作物を守る体制を整備する。
- ・被害に遭った場合等は以下窓口にご相談を行う。  
「農畜産物等盗難対策相談窓口（027-226-0080 群馬県防犯設備協会）」

### (3)生産対策

#### ア 課題

様々な要因により生産基盤のぜい弱化が進行している。栽培面積及び農業者数が一層減少することが予測される中、更なる生産性の向上による生産量の確保が求められている。生産性向上のためには、新品種・新技術の開発、老木の改植や園地集積などの基盤整備による単位収量の増加や、省力技術の導入による高齢農業者の軽労化及び規模拡大が必須である。また、生産性低下の要因となる鳥獣被害、地球温暖化、病害虫、自然災害への対応等、リスク管理も課題となっている。

#### イ 対応方向

##### (ア) 新品種・新技術の開発普及

- ・新品種の開発普及に当たっては、関係機関で品種特性、生産性、市場評価等について検討した上で、品種登録し普及に移す。また、商標登録については、事前に商標を活用した販売戦略を十分に検討し、出願する。
- ・新技術の開発普及については、生産現場の声や技術課題に対応し、研修会や普及組織の指導により、広範囲かつ迅速な普及に取り組む。
- ・新品種・新技術を導入しようとする農業者に対する支援施策を拡充し、普及を促進する。

##### (イ) 省力化技術（樹形）の導入推進

- ・農作業の軽労化や担い手の規模拡大を進めるため、省力化技術（樹形）の導入を推進する。
- ・省力樹形は、早期成園化や省力化が期待できるため、国庫補助事業を活用し、生産性が低下した園地の改植を推進する。

##### (ウ) スマート農業の推進及び水田の活用による生産力の増強

- ・ドローンの活用やICT（情報通信技術）等の先端技術を活用したスマート農業の取り組みを推進する。
- ・省力樹形や機械作業体系は、平坦地や緩傾樹園地への導入が前提に開発さ

れていることから、平坦で作業性のよい水田における基盤整備事業の実施と併せて効果的に導入する。

(エ) 果樹産地構造改革計画（産地計画）に基づく取組の支援

- ・産地自らが産地の条件を踏まえ、目指すべき姿を定めた果樹産地構造改革計画（産地計画）に基づく取組を支援し、産地振興を図る。
- ・産地計画で定められた優良品目・品種への改植・新植と園地集積を一体的に進める。

(オ) 鳥獣被害対策

- ・市町村が策定した被害防止計画により、関係機関、団体、農業者団体が連携を密にして地域における対策を実施する。
- ・農業者個々においても電気柵や防鳥網の設置、エサとなる収穫物残渣の適切な処理等、鳥獣被害対策を実施する。

(カ) 地球温暖化対策

- ・温暖化による高温障害対策技術の導入を推進する。
- ・りんご「ぐんま名月」、ぶどう「シャインマスカット」等の高温でも着色しやすい品種や、着色管理が不要な品種の更なる導入を進める
- ・温暖化に対応した新規栽培品目の可能性について検討を行う。

(キ) 病虫害被害対策

- ・病虫害の適期防除に努めるとともに抵抗性品種や総合的病虫害・雑草管理（IPM）の導入を進める。
- ・ウメ輪紋ウイルス（PPV）やクビアカツヤカミキリ等の新病虫害については、農業者自らが病虫害の発生に十分注意し、病虫害の発生が疑われる場合には、速やかに関係機関と連携して対処する。

(ク) 自然災害への対応とセーフティネット措置の強化

- ・近年、異常気象による大規模な自然災害が頻発しており、被害を最小限にするためには予防的対応と発生後の迅速な対応が重要である。
- ・他品目・品種の導入による複合経営化を推進し、気候変動に対応したリスク管理に取り組むよう支援する。
- ・自然災害による収量減少や価格低下を始めとする、様々な要因による収入減少を補填する「収入保険」の積極的な活用を推進する。

(ケ) 新型コロナウイルス感染症対策

- ・共同選果場や各農園において感染予防対策を徹底し、従業員間での感染を発生させない取組を推進する。

## 「毎日くだもの200g運動」とは

果物は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっており、厚生労働省が推奨する健康作り運動「健康日本21」では健康増進の観点から1日200g以上の果物を食べることを目標にしています。

### 【200gの目安】

・りんご1個、日本なし1個、ぶどう1個、もも2個、かき1個、みかん2個

### 1 果物の栄養成分と主な効果

#### ○ビタミンの主な効果

ビタミンC・・・主に美肌効果（シミ、シワ予防）、がん予防、抗ストレス

ビタミンA・・・主に目の働きを保つ

#### ○ミネラルの主な効果

カリウム・・・主に高血圧予防（ナトリウム（塩分）の排泄作用）

#### ○食物繊維の主な効果

便秘予防、発がん性物質等の体外排泄、生活習慣病の予防

#### ○糖類の主な効果

ブドウ糖、果糖・・・疲労回復効果、脳の活性化

#### ○ポリフェノール類

アントシアニン、フラボノイド類等・・・発がん抑制効果や血圧を低下させる効果

カテキン類・・・殺菌作用による口臭の予防や抗酸化作用による動脈硬化予防やがん予防などの効果

#### ○有機酸

りんご酸、クエン酸等・・・貧血の防止効果や疲労防止効果

### 2 脂質の多い食事と果物の関係

果物にはタンパク質分解酵素含まれているものが多く、肉・魚料理と組み合わせることで、消化を助けるとともに、体内の脂質の酸化を防いだり、余分な脂質の排泄を促す成分も多く含まれているので、脂質の多いメニューの時には、果物の摂取が特に重要である。

### 3 スポーツと果物

健康的な生活を過ごすためには、適度な運動が必要である。運動することにより水分の他、健康維持に必要なビタミン、カリウム等ミネラルが消費されており、果物や野菜の摂取により、これら消費された成分を補給する必要がある。また、果物の酸味成分であるクエン酸やリンゴ酸には、失われたエネルギーを補給する効果がある。

出典：うるおいのある食生活推進協議会 HP