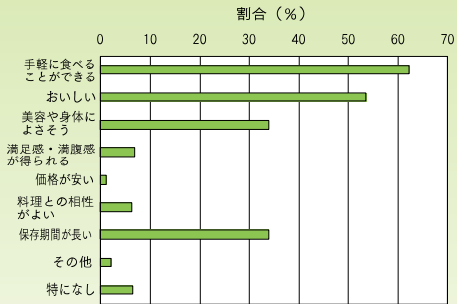


アンケート調査

静岡県職員 1,494 人を対象に、ドライフルーツに関するアンケート調査を実施しました。まず、ドライフルーツを食べたことがあるか質問したところ、全体の95%の人が「食べたことがある」と回答しました。

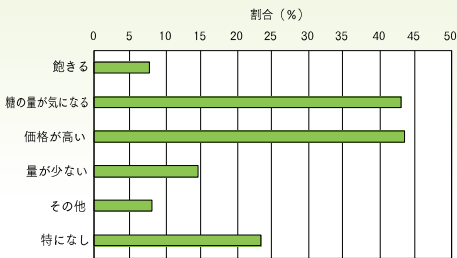
「食べたことがある」と回答した人へ、続けて以下の質問をしました。

Q1 ドライフルーツの魅力は何ですか？



● 50%を超えた回答は「手軽」(62%)、「おいしい」(54%)でした。  
ほかに「美容や身体によさそう」(34%)、「保存期間が長い」(34%)も上位でした。

Q2 ドライフルーツで気になることは何ですか？



● 上位を占めた回答は、「糖の量が気になる」(43%)、「価格が高い」(43%)でした。

● アンケート結果から、ドライフルーツに美容や健康を期待している人が多い一方で、糖の量を気にしている人も多いことがわかりました。

テストした品目は

静岡県藤枝市内のスーパーマーケットで購入したドライフルーツ 18 銘柄について調査しました。

種類	銘柄数	内容量	価格
イチジク	3	95~150 g	298~398円
ブルーベリー	3	100~260g	196~298円
レーズン	3	105~320g	197~397円
アンズ	3	150~400g	299~870円
パイナップル	3	50~300 g	100~398円
マンゴー	3	85~232 g	298~498円

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

.....  
 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299  
 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006  
 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

★消費者ホットライン ☎188  
 ※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。  
 ※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについてのお問合せは  
 静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部  
 〒426-0083 藤枝市谷稲葉 232-1  
 TEL054-625-9137 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、  
 当研究所のホームページ

<http://kaneiken.jp/test/test-x.html>  
 に掲載しております。

パンフレット掲載ページは  
 こちらから



印刷用の紙にリサイズできます

調べてみました  
 ドライフルーツ



ドライフルーツは、古くから保存食として利用されています。現在も様々な種類が販売され、料理の材料やミネラル等の栄養補給を目的に購入している消費者もいます。

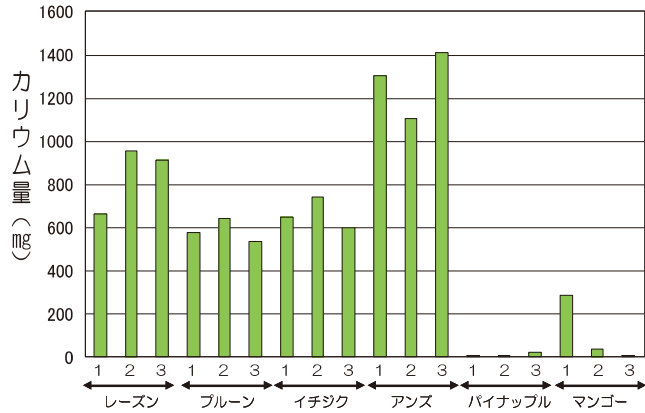
原材料である果実には、血圧低下に関与するカリウムや疲労回復に関与する糖類が含まれています。ドライフルーツでは、乾燥による濃縮のため、生の果実と比較してカリウムや糖類の含有割合が高くなっていると考えられます。

そこで、ドライフルーツに含まれるカリウムと主な糖類の含有量を調査しました。

静岡県環境衛生科学研究所  
 県民生活局県民生活課

## ドライフルーツのカリウム含有量を調べました

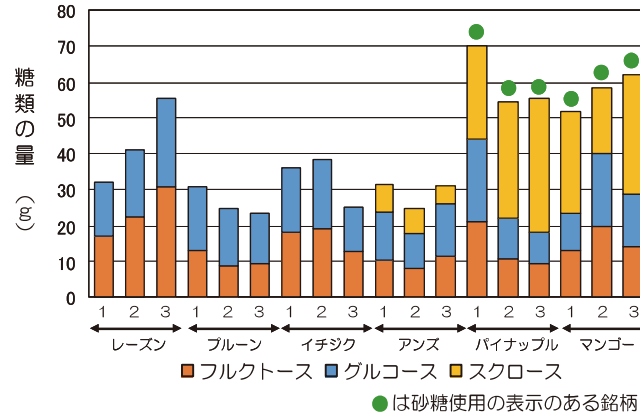
製品 100g 当たりのカリウム量



- レーズン、プルーン、イチジク、アンズは製品 100g 当たりのカリウム含有量が 500 mg を超えていました。
- パイナップルとマンゴーはカリウム含有量が少ない傾向でした。

## 糖類の含有量を調べました

製品 100g 当たりの糖類の種類と量



ドライフルーツに含まれている主な糖類(フルクトース、グルコース、スクロース)を調査しました。

- 全ての銘柄でフルクトースとグルコースが検出されました。
- アンズ、パイナップル、マンゴーからは、スクロースも検出されました。
- パイナップルやマンゴーからは、比較的多量のスクロースが検出されました。これは果実本来のスクロースに加え、ドライフルーツの原材料として砂糖(スクロース)が使用されているためと考えられます。

## ドライフルーツと生鮮果実のエネルギーについて

ドライフルーツは水分の減少により、生鮮果実と比べ長期間の保存が可能であり、栄養成分も濃縮されています。そのため、下の表に示すとおり、少量で多くのエネルギーを摂取できます。

可食部 100g 当たりのエネルギー<sup>\*1</sup>

種類	ドライフルーツ	生鮮果実
ブドウ	301kcal	59kcal
プルーン	235kcal	49kcal
イチジク	291kcal	54kcal
アンズ	288kcal	36kcal
パイナップル	351kcal <sup>**2</sup>	45kcal

<sup>\*1</sup> 文部科学省：日本食品標準成分表果実類 2020 年版（八訂）  
<sup>\*\*2</sup> 砂糖漬け

## まとめ



- アンケート調査の結果、全体の95%の人がドライフルーツの喫食経験があることが分かりました。これらの回答者は、手軽さや美味しさ、美容と健康を期待して利用していました。
- 今回のカリウム測定結果から、パイナップルやマンゴーの一部を除き、ドライフルーツにはカリウムが豊富に含まれていることが分かりました。ドライフルーツを普段の料理やおやつに取り入れることで、カリウムを手軽に摂取することができると考えられました。
- 砂糖が添加されている銘柄は、砂糖が添加されていない銘柄と比べ多くの糖類を含むことが分かりました。ドライフルーツは手軽に糖類の摂取が可能ですが、糖類を含む他の食品との併用や食べ過ぎに注意が必要と考えられました。

## 1日に必要なカリウムの量について



カリウムは、腎機能が正常であり、カリウムのサプリメント等を使用しない限り、過剰摂取のリスクは低いと考えられています。そのため、日本人の食事摂取基準(2020年版)では、耐容上限量は設定されていません。一方、生活習慣病予防のため、日本ではカリウムの摂取目標量が設定されています。また、世界保健機関(WHO)のガイドラインでもカリウムの推奨量が設定されています。

令和元年度国民・健康栄養調査によると、20歳以上のカリウム1日摂取量の平均値は、男性で2,439 mg/日、女性で2,273 mg/日でした。目標量や推奨量と比較すると男性女性ともに下回っており、カリウム摂取量の増加が望まれます。

1日に必要なカリウム量

		成人男性	成人女性
日本	目標量 <sup>*1</sup>	3,000mg/日以上	2,600mg/日以上
WHO	推奨量	3,510mg/日	

<sup>\*1</sup> 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)



## チョット耳より糖類の摂取量について



日本では、1日に必要な糖類の目標量は定められていません。しかし、世界保健機関(WHO)のガイドラインによると、肥満や虫歯予防を目的に、成人及び児童の1日当たりの遊離糖類<sup>\*1</sup>摂取量をエネルギー総摂取量の10%未満に減らすことを推奨しています。また、遊離糖類の総摂取量を5%にまで減らして1日25g(ティースプーン6杯分)程度に抑えるなら、より健康につながる可能性があるとして推奨しています。



<sup>\*1</sup> 単糖類(グルコース、フルクトース、ガラクトース)及び二糖類(スクロース、ラクトース、マルトース、トレハロース)のことで、人が食品・飲料に添加する糖類のほか、蜂蜜・果汁・濃縮果汁中に天然に存在しているもの