

果物摂取量と妊娠糖尿病発症リスクの関連：エコチル調査

兒島茜

国外の研究において果物の総摂取量や果物に含まれるフラボノイド摂取量と妊娠糖尿病発症リスクとの間に負の関連が認められています。また、100%果物ジュースの摂取と妊娠糖尿病発症リスクとの関連については一貫した結果が出ていません。今回、エコチル調査で登録した妊婦約9万4千件を対象に果物の総摂取量、フラボノイドを豊富に含む果物の摂取量、100%果物ジュースの摂取量と妊娠糖尿病発症リスクとの関連について分析し、その結果を専門誌に発表しました (Ann Nutr Metab. 2025;10:1-9)。

果物の総摂取量、フラボノイドを豊富に含む果物および100%果物ジュース摂取量の増加で妊娠糖尿病リスクが低下

自己申告に基づいて算出した果物の総摂取量（100%果物ジュースを含む）、フラボノイドを豊富に含む果物（総フラボノイド含有量が50mg/100gを超える果物）の摂取量を各カテゴリーの人数が同じようになるように4区分しました。また、100%果物ジュースの摂取量を0mL/日（最低群）、1-99mL/日、100-199mL/日、200mL/日（最高群）に区分し、最低群を基準として、それぞれのカテゴリーの妊娠糖尿病のオッズ比を算出しました。

その結果、果物の総摂取量の最高群では妊娠糖尿病のオッズ比が0.82（95%信頼区間：0.71-0.95）と低いことが示されました（図1）。また、フラボノイドを豊富に含む果物の摂取量の最高群では妊娠糖尿病のオッズ比が0.80（95%信頼区間：0.70-0.93）と低いことが示されました（図2）。100%果物ジュースの摂取量についても最高群で妊娠糖尿病のオッズ比が0.90（95%信頼区間：0.84-0.96）と低いことが示されました（図3）。

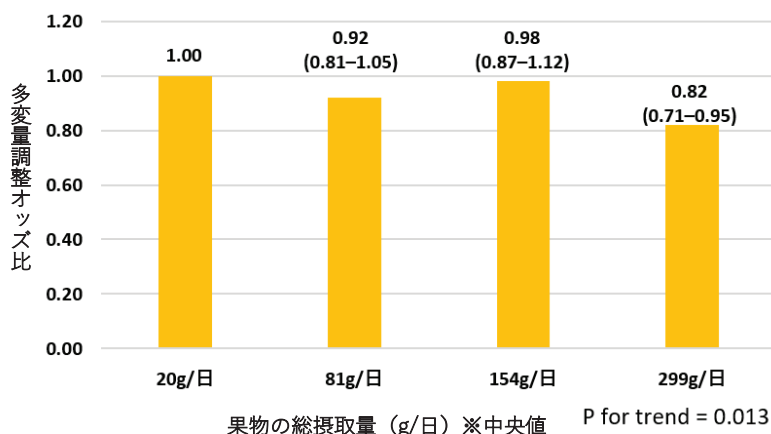


図1. 果物の総摂取量と妊娠糖尿病発症リスクとの関連

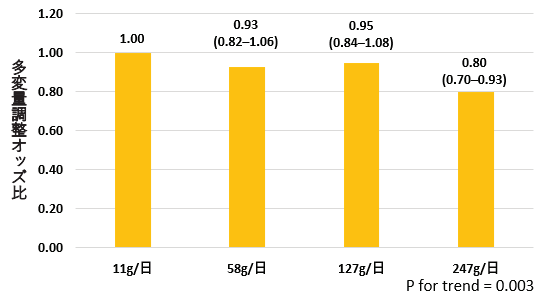


図2. フラボノイドを豊富に含む果物の摂取量と妊娠糖尿病発症リスクとの関連

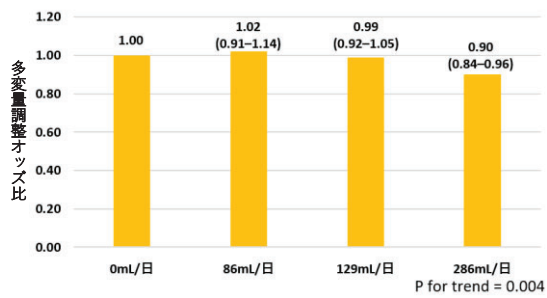


図3. 100%果物ジュースの摂取量と妊娠糖尿病発症リスクとの関連

この研究の意義と解釈について注意点

本研究の結果から、果物の総摂取量の最低群と比較して、最高群では妊娠糖尿病発症リスクが低いことがわかりました。特に、フラボノイドを多く含む果物や100%果物ジュースの摂取量によるものであることが示唆されました。果物中のフラボノイドはインスリン抵抗性を改善し、炎症、酸化ストレス、糖新生を阻害することが報告されています。

日本の妊婦を含む食事ガイドラインでは、生の果物で1日あたり200gの摂取を推奨していますが、日本人では果物摂取量は推奨量を満たしておらず、ビタミン・ミネラルの補充のために、生の果物の半分の摂取量として100%果物ジュースの摂取をカウントすることができます。ただし、100%果物ジュースは、生の果物より繊維が少なく、WHO（世界保健機関）は砂糖のように食品や飲料に添加される遊離糖類として分類されていますので、飲みすぎは避けるべきです。