

第15回

# バナナ・果物

## 消費動向調査

日本バナナ輸入組合  
2019年7月  
(8月7日はバナナの日)

## 目次

<b>調査概要</b> .....	2
<b>調査結果</b>	
よく食べる果物 .....	3
果物を食べる頻度 .....	3
バナナを食べることが多いタイミング .....	4
朝食に食べるもの .....	4
バナナを食べる頻度 .....	5
この1年でバナナを食べる頻度(量)が変化した理由 .....	5
バナナを食べる理由 .....	6
知られているバナナの栄養素 .....	6
知られているバナナの効果・効能 .....	7
気になるバナナの効果・効能 .....	7
知られているバナナの効果・効能×気になるバナナの効果・効能 .....	8
バナナを買うときの基準 .....	8
健康意識とバナナ .....	9
<b>統計資料</b> .....	10

## 調査概要

### ●調査目的

本年で15回目の調査となる『バナナ・果物消費動向調査』では、例年に引き続き、バナナの食用実態や購入実態の把握を目的とするとともに、バナナの栄養素や効果・効能、さらには、普段の食生活における健康意識とバナナを食べる頻度の関係についても調べました。

### ●サマリー

バナナは15年連続よく食べる果物で1位となりました。

バナナの栄養素としては、昨年から若干順位が変動しているものの、引き続き「糖質」「食物繊維」「カリウム」などの認知度が高く、気になるバナナの効果・効能としては、「豊富な食物繊維により消化を助ける」「免疫力を高める」などが上位を維持しています。

●調査対象：全国16歳以上の男女

●調査時期：2019年6月25日（火）～ 2019年6月27日（木）

●調査方法：インターネット

●属性割付：

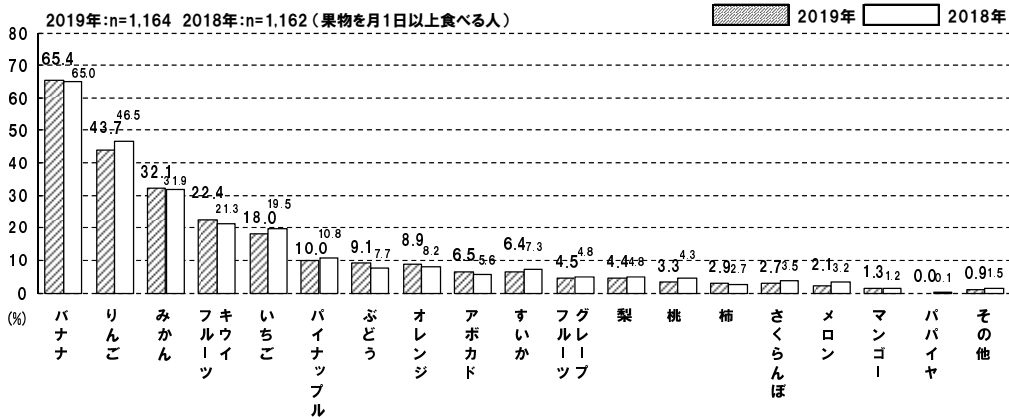
		人数
合計		1,442
性別	男	721
	女	721
性別×年齢層	男-10代	103
	男-20代	103
	男-30代	103
	男-40代	103
	男-50代	103
	男-60代	103
	男-70歳以上	103
	女-10代	103
	女-20代	103
	女-30代	103
	女-40代	103
	女-50代	103
	女-60代	103
	女-70歳以上	103

## よく食べる果物

「バナナ」…約65%、「りんご」…約44%、「みかん」…約32%

バナナは回答者の6割以上がよく食べる果物として挙げており、15年連続、よく食べる果物の1位です。

Q. あなたがよく食べる果物をお選びください。(複数回答/3つまで)

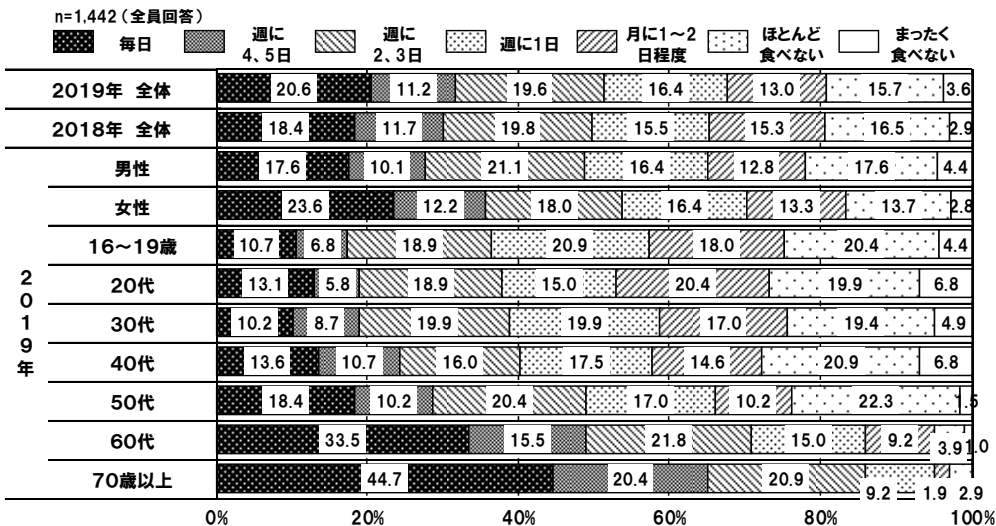


## 果物を食べる頻度

「毎日」が約21%、「週4、5日」が約11%で、全体の約3割が「週に4、5日以上」果物を食べています。

「毎日」果物を食べる人は、男性よりも女性が多く、また、年齢が高くなるほど増える傾向がみられます。

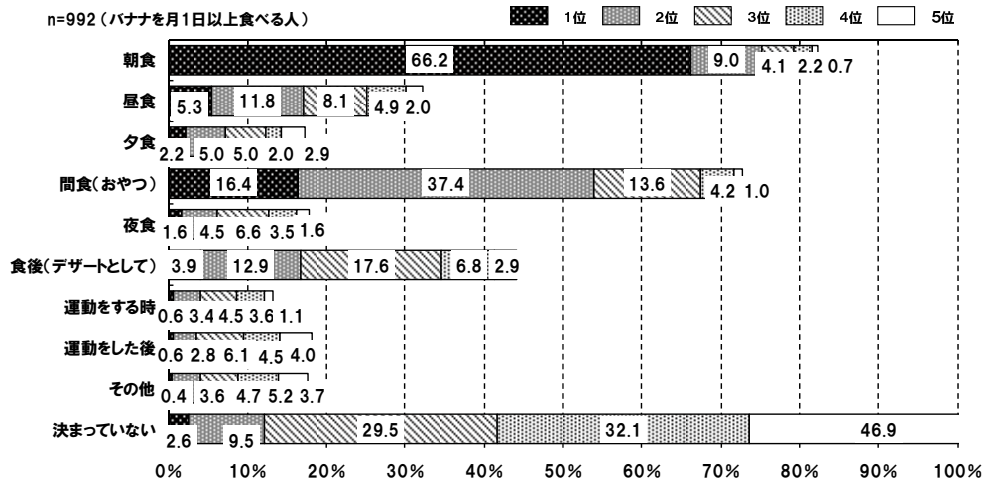
Q. あなたはどのくらいの頻度で果物を食べますか。(単一回答)



## バナナを食べることが多いタイミング

バナナを食べるタイミングの1位をみると、「朝食」が約66%と極めて高く、次いで、「間食（おやつ）」が約16%となっています。

Q. あなたはバナナをいつ食べる人が多いですか。（食べる人が多い順に5位まで）（各単一回答）



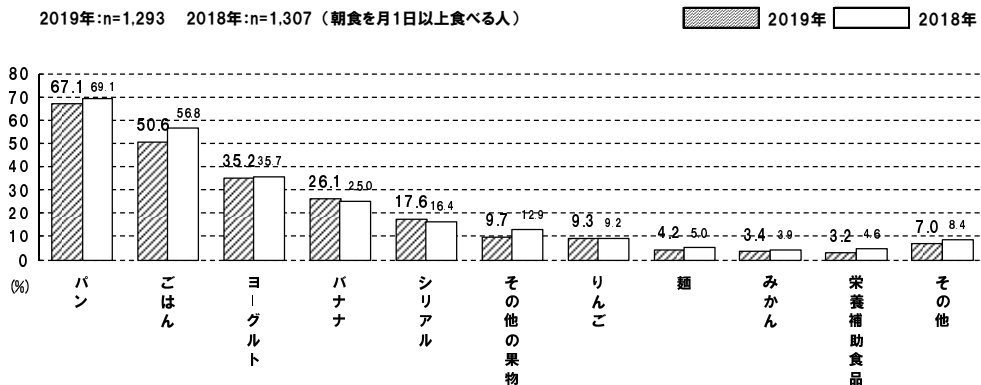
## 朝食に食べるもの

「パン」が約67%で最も高く、以下、「ごはん」約51%、「ヨーグルト」約35%、「バナナ」約26%と続いています。

時系列でみると、2019年度は、2018年度と比べて「バナナ」「シリアル」の割合が微増した一方、「パン」「ごはん」の割合は減少しました。

Q. あなたは朝食にどんなものを食べますか。（複数回答）

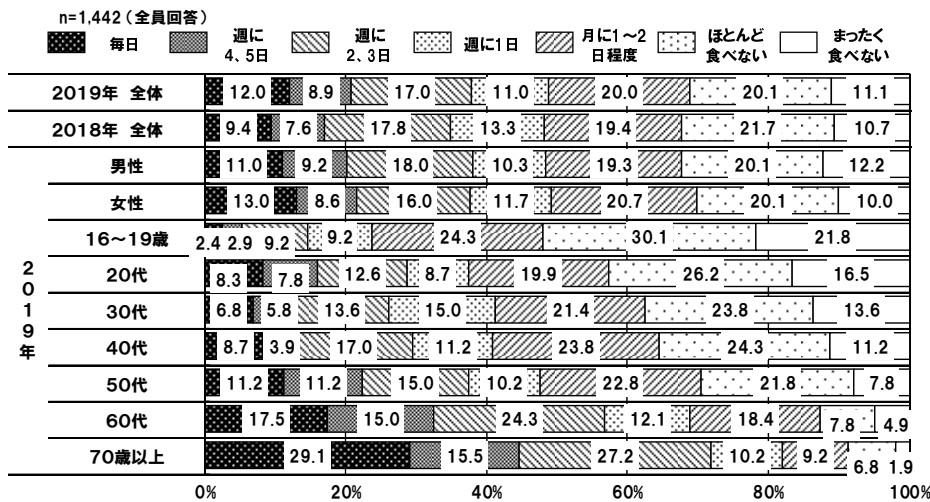
2019年:n=1,293 2018年:n=1,307（朝食を月1日以上食べる人）



## バナナを食べる頻度

「ほとんど食べない」「月1～2日程度」がともに約20%で多数となっています。  
70代以上では約8割がバナナを「週1日」以上食べていると回答しています。

Q. あなたはどのくらいの頻度でバナナを食べていますか。(単一回答)



## この1年でバナナを食べる頻度(量)が変化した理由

「非常に増えた」「やや増えた」をあわせて約32%、「やや減った」「非常に減った」をあわせて約21%でした。

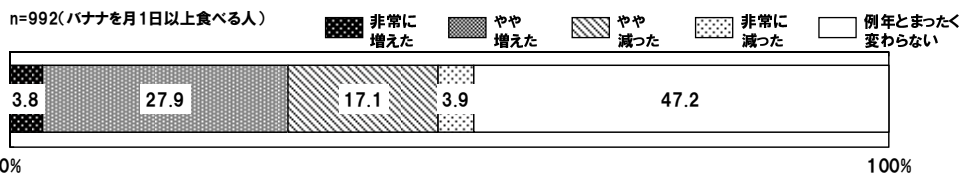
増減理由の傾向は下記の通りで、増加理由として“健康”や“子供の喫食”に対する言及が多い一方、減少理由では“価格”が多く挙げられています。

Q. この一年で、あなたのバナナを食べる頻度(量)はどのように変化しましたか。(単一回答)

Q. この一年で、あなたがバナナを食べる頻度(量)が変化した理由をお書きください。(自由回答)

### ■ 増減

n=992(バナナを月1日以上食べる人)



### ■ 増減理由の傾向(自由回答を整理)

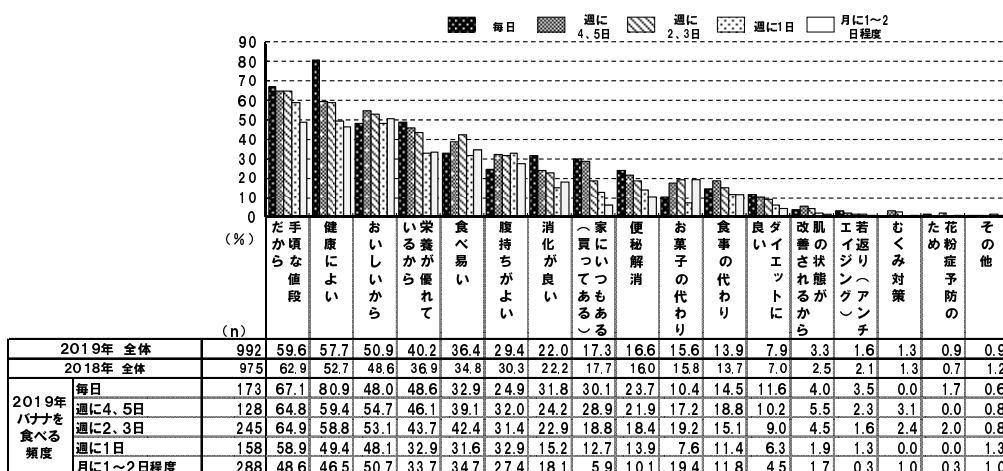
非常に増えた理由(38名)	やや増えた理由(277名)	やや減った理由(170名)	非常に減った理由(39名)
・健康(体)によい ・子供が食べる・好き	・健康(体)によい ・子供が食べる・好き ・安い/手頃/経済的 ・朝食	・高い/値上がりした ・他の果物を食べるため ・子供が食べなくなった	・あまり食べなくなった/食べる機会(量)が減った ・傷みやすい/日持ちしない/腐らせてしまう

## バナナを食べる理由

「手頃な値段だから」が約60%でトップ。以下、「健康によい」約58%、「おいしいから」約51%などが上位に挙げられています。

「健康によい」や「栄養が優れているから」は、バナナを食べる頻度が高くなるほど増えています。

Q. あなたがバナナを食べる理由をお選びください。(複数回答)

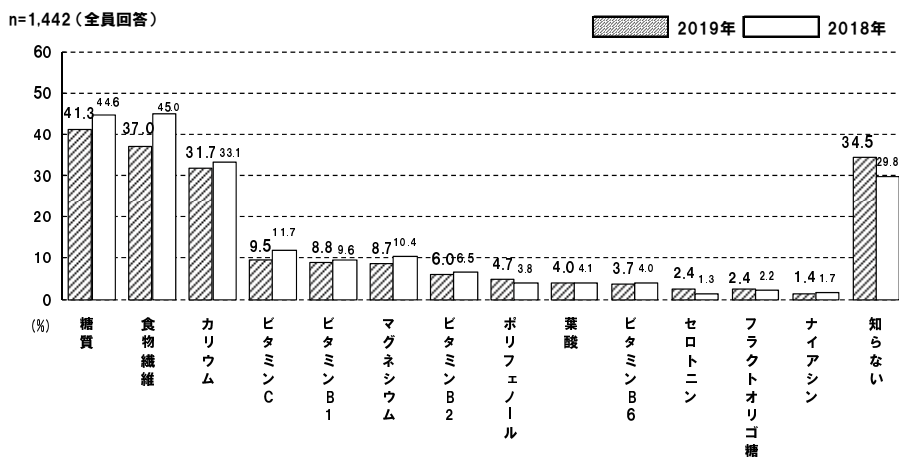


## 知られているバナナの栄養素

「糖質」が約41%で最も多く、次いで「食物繊維」が約37%、「カリウム」が約32%となっています。

時系列でみると、2019年度は2018年度と比べ、「糖質」「食物繊維」が逆転しましたが、3位の「カリウム」も含め、認知割合が減少しています。

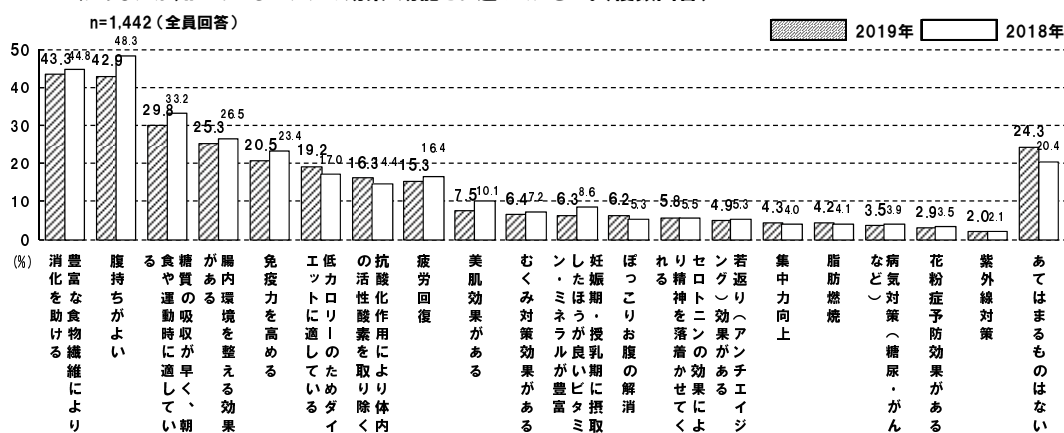
Q. あなたが知っているバナナの栄養素をお選びください。(複数回答)



## 知られているバナナの効果・効能

「豊富な食物繊維により消化を助ける」約43%、「腹持ちがよい」約43%、「糖質の吸収が早く、朝食や運動時に適している」約30%、「腸内環境を整える」約25%、「免疫力を高める」約21%などが上位です。その他の効果・効能はいずれも2割を下回っています。なお、上記で挙げられた効果・効能はいずれも、2018年と比べて減少しており、「あてはまるものはない」(=知らない)が増加しています。

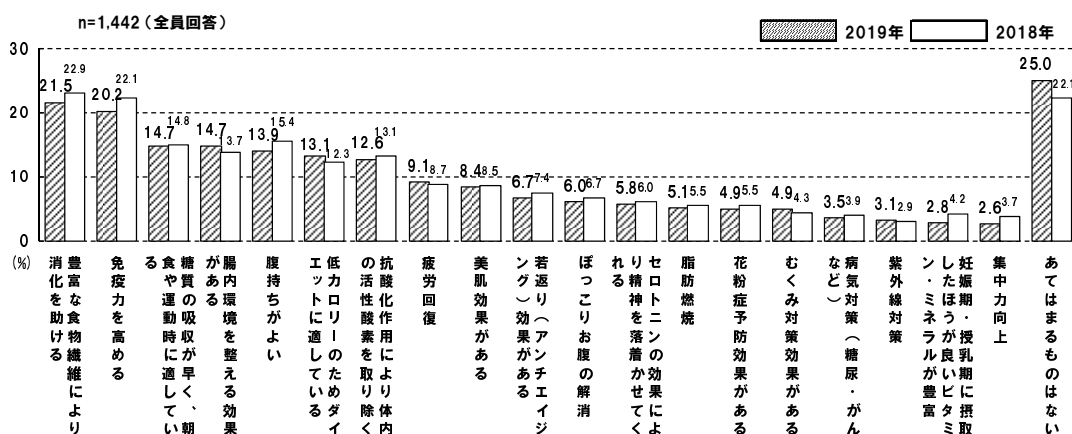
Q. あなたが知っているバナナの効果・効能をお選びください。(複数回答)



## 気になるバナナの効果・効能

「豊富な食物繊維により消化を助ける」が約22%でトップ。以下、「免疫力を高める」が約20%で続きます。但し、これらの項目や「腹持ちが良い」については、2018年度と比べて低下が目立ちます。

Q. 以下の中から、あなたが気になるバナナの効果・効能をお選びください。(複数回答/3つまで)

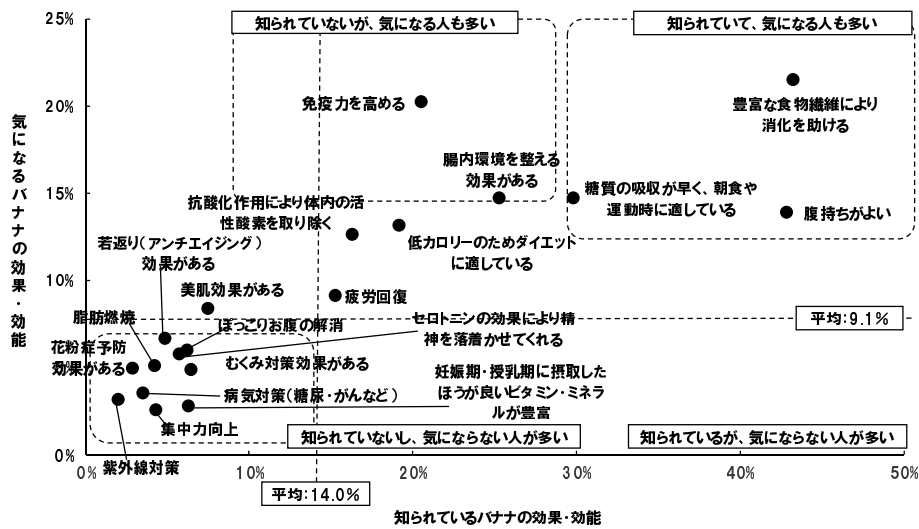




## 知られているバナナの効果・効能×気になるバナナの効果・効能

下の図は、バナナの効果・効能について、知られているものと気になるものの割合の関係を示したものです。

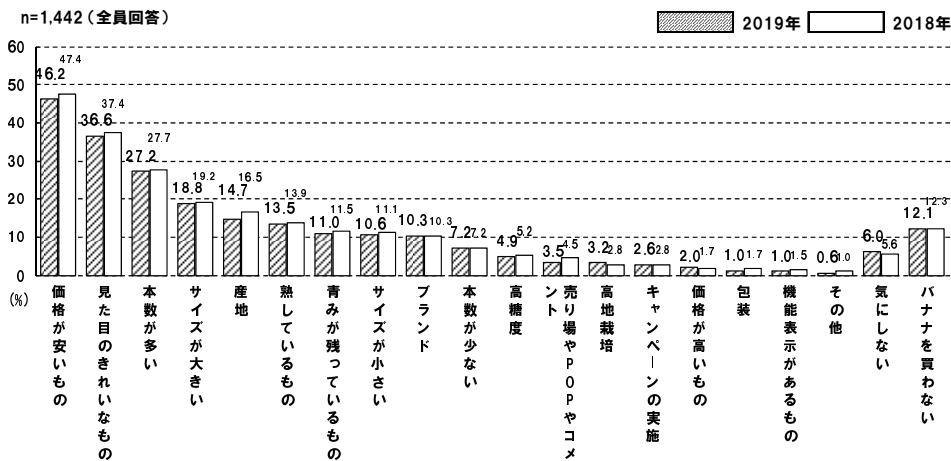
『知られていないが、気になる人も多い』効果・効能としては、「免疫力を高める」「腸内環境を整える」が挙げられます。



## バナナを買うときの基準

「価格が安いもの」が約46%で最も高く、以下、「見た目がきれいなもの」約37%、「本数が多い」約27%、「サイズが大きい」約19%が続いています。

Q. あなたがバナナを買う時の基準をお選びください。(複数回答)



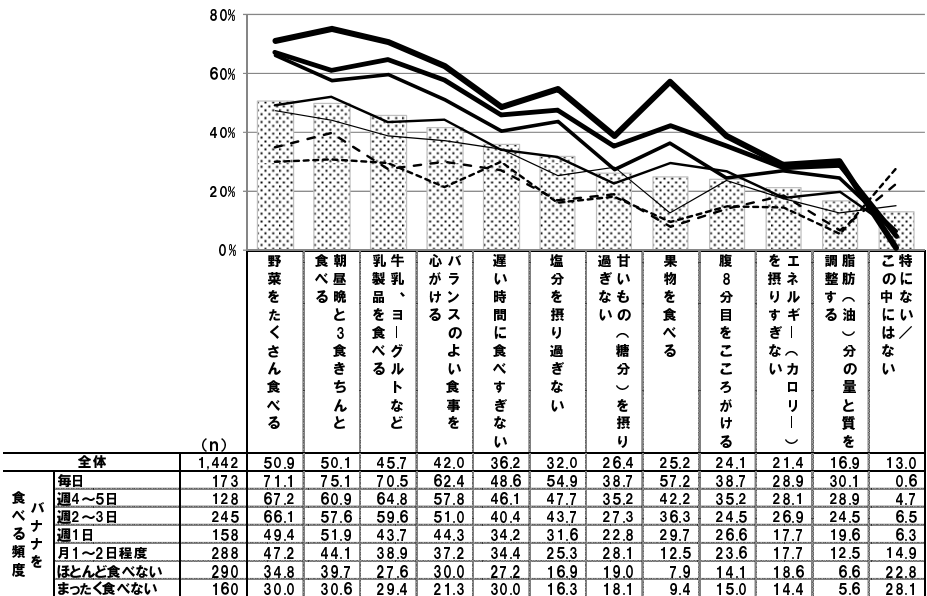
## 健康意識とバナナ

バナナを食べる頻度が高い人ほど、普段の食生活において、さまざまな領域で気をつけていることが多く挙げられる傾向がみられます。

Q. 普段の食生活において、どのような点に、気をつけていますか。(複数回答)

■ 普段の食生活において気をつけていること

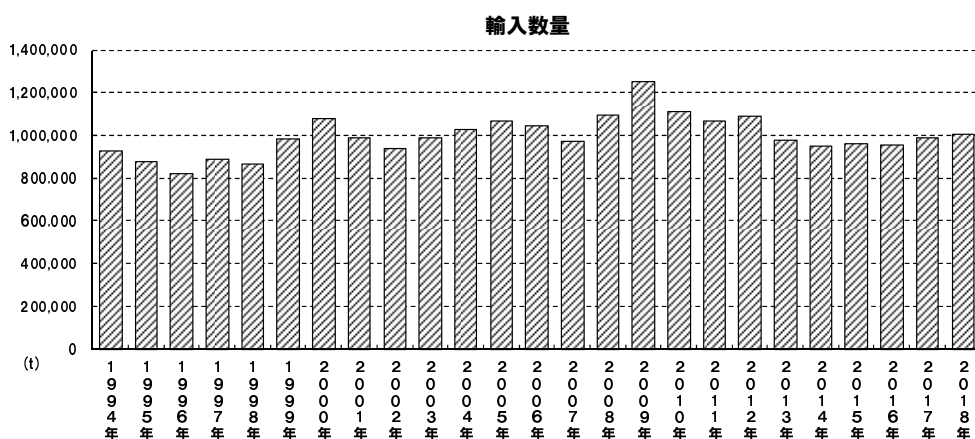
全体
  毎日
  週4~5日
  週2~3日
  週1日
  月1~2日程度
  ほとんど食べない
  まったく食べない



## 統計資料(財務省貿易統計・総務省統計局家計調査より)

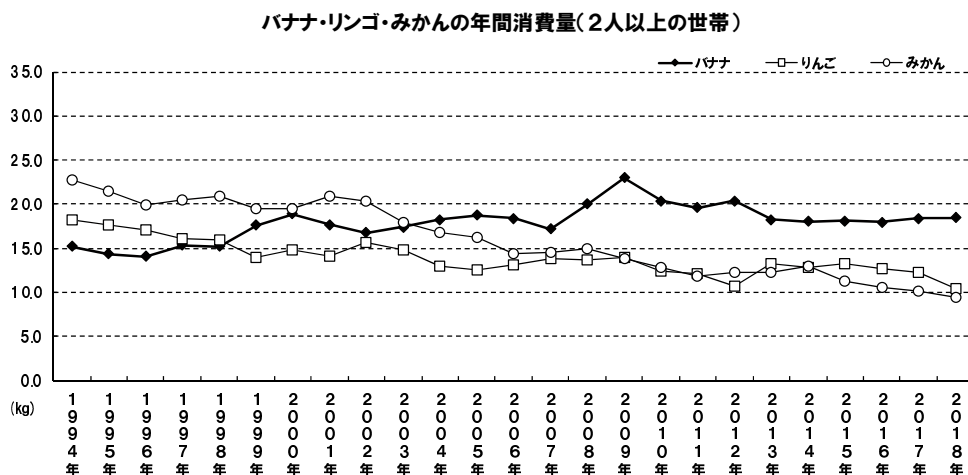
### 財務省貿易統計

財務省貿易統計のデータによると、2018年のバナナ輸入数量は約100万トンでした。輸入量は前年より増加し、6年ぶりに100万トンを超えました。



### 総務省統計局家計調査 (世帯区分: 2人以上の世帯)

果物の中で、バナナは年間消費量首位の座にありますが、2018年の年間消費量は約18.4kgで、2013年に20kgを下回って以降、横ばいで推移します。他の果物ではりんご、みかんはともに減少となっています。かつては、みかんがりんごを上回っていましたが、2015年以降、消費量は、りんごがみかんを超えるようになりました。



発行

日本バナナ輸入組合

東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第三ビル

お問合せ先

日本バナナ輸入組合広報室

TEL03-5577-4765

バナナ大学ホームページ <https://www.banana.co.jp>