

第17回

バナナ・果物

消費動向調査

日本バナナ輸入組合
2021年7月
(8月7日はバナナの日)

目次

調査概要	2
調査結果	
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
統計資料	10

調査概要

●調査目的

本年度で17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17年連続よく食べる果物で1位となりました。

バナナの栄養素の認知率は、昨年に引き続いて「糖質」「食物繊維」「カリウム」などが上位です。また、気になるバナナの効果・効能としては、世情を反映してか「免疫力を高める」が最多で、「豊富な食物繊維により消化を助ける」がこれに続きます。

●調査対象：全国16歳以上の男女

●調査時期：2021年6月29日（火）～ 2021年6月30日（水）

●調査方法：インターネット

●属性割付：

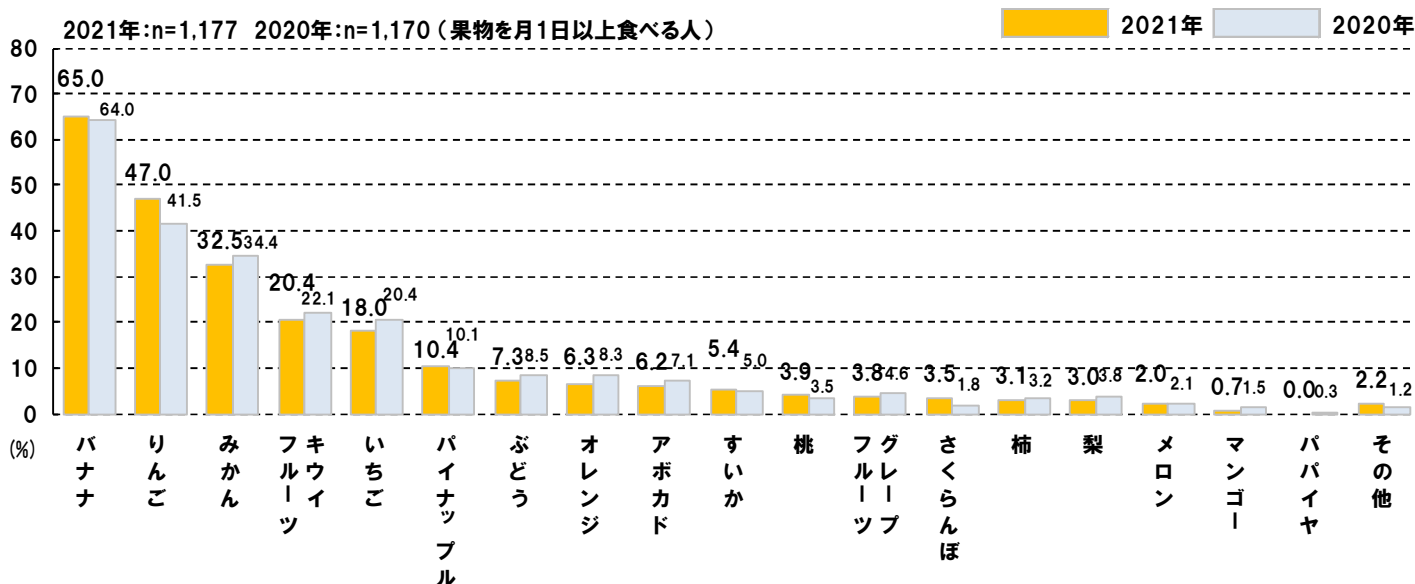
		人数
合計		1,442
性別	男	721
	女	721
性別一年齢層	男－10代	103
	男－20代	103
	男－30代	103
	男－40代	103
	男－50代	103
	男－60代	103
	男－70歳以上	103
	女－10代	103
	女－20代	103
	女－30代	103
	女－40代	103
	女－50代	103
	女－60代	103
	女－70歳以上	103

よく食べる果物

「バナナ」…約65%、「りんご」…約47%、「みかん」…約33%

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、17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)

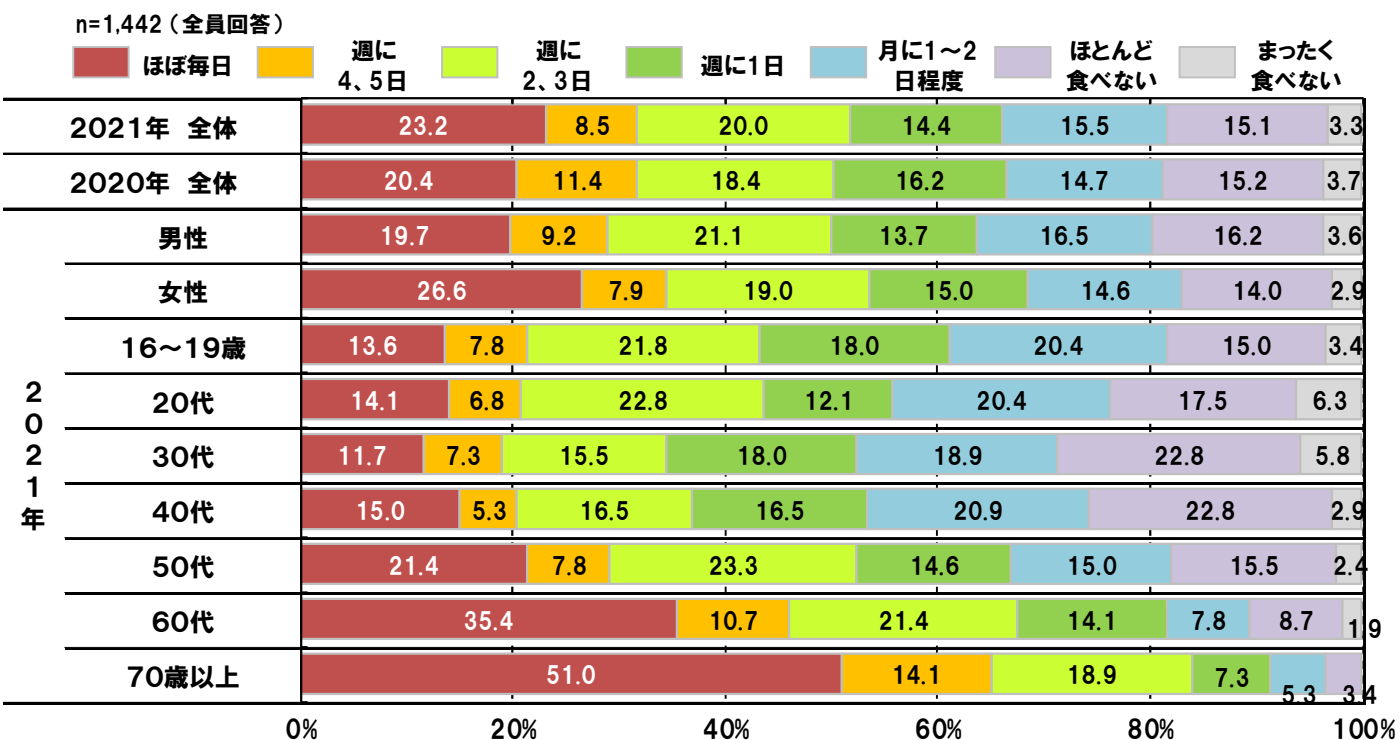


果物を食べる頻度

「ほぼ毎日」が約23%、「週4、5日」が約9%で、全体の約3割以上が「週に4、5日以上」果物を食べています。「ほぼ毎日」は約3ポイントの増加です。

「ほぼ毎日」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。

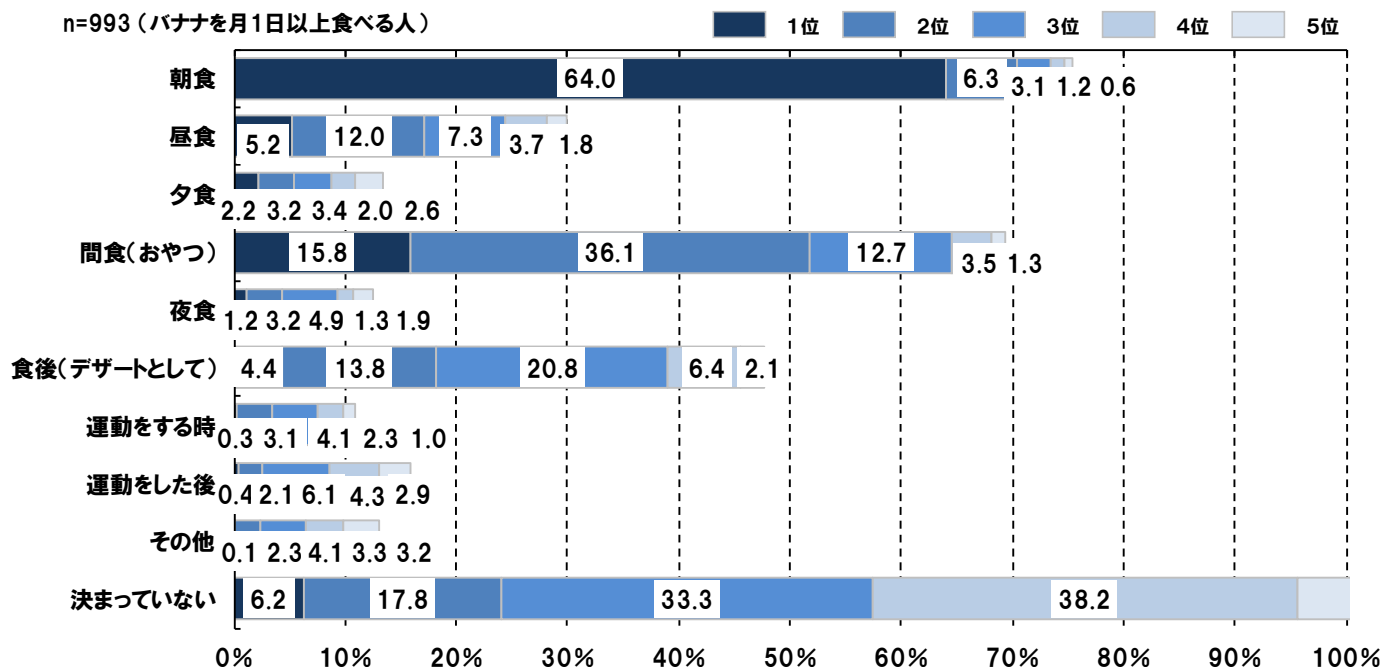
Q. あなたは果物をどのくらいの頻度で食べますか。(単一回答)



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64%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)

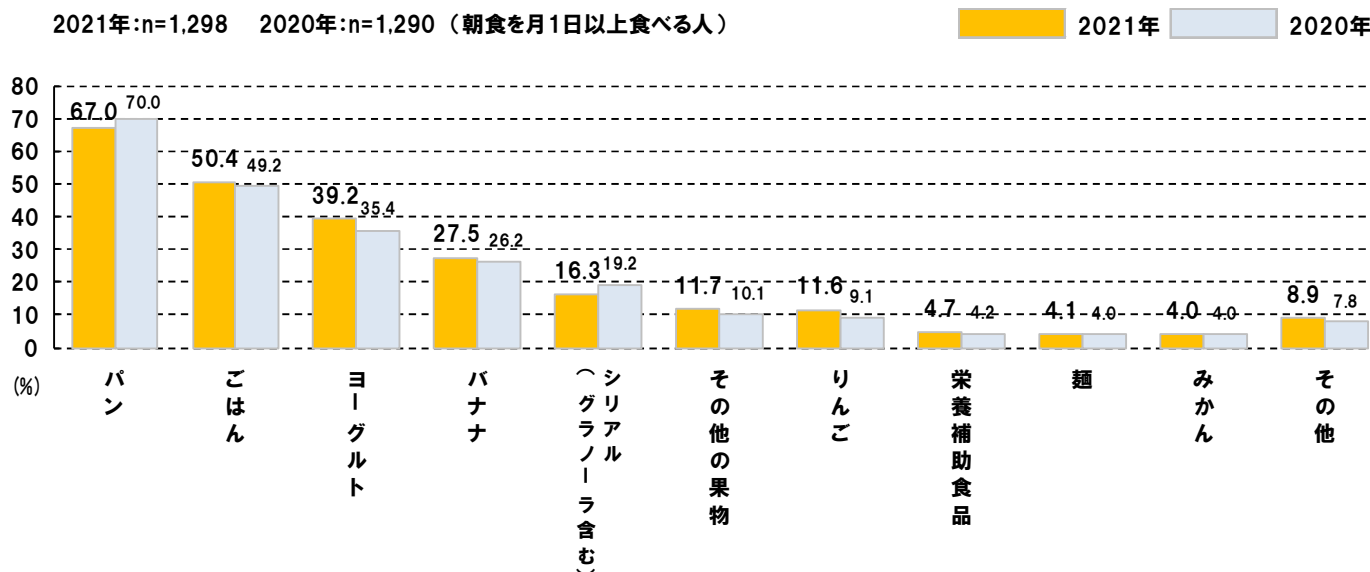


朝食に食べるもの

「パン」が約67%で最も高く、以下、「ごはん」約50%、「ヨーグルト」約39%、「バナナ」約28%と続いています。

時系列でみると、2021年度は、2019年度と比べて「パン」は3ポイント減、「バナナ」は約1ポイント、「ヨーグルト」は約4ポイントの増加となりました。

Q. あなたは朝食にどんなものを食べますか。(複数回答)

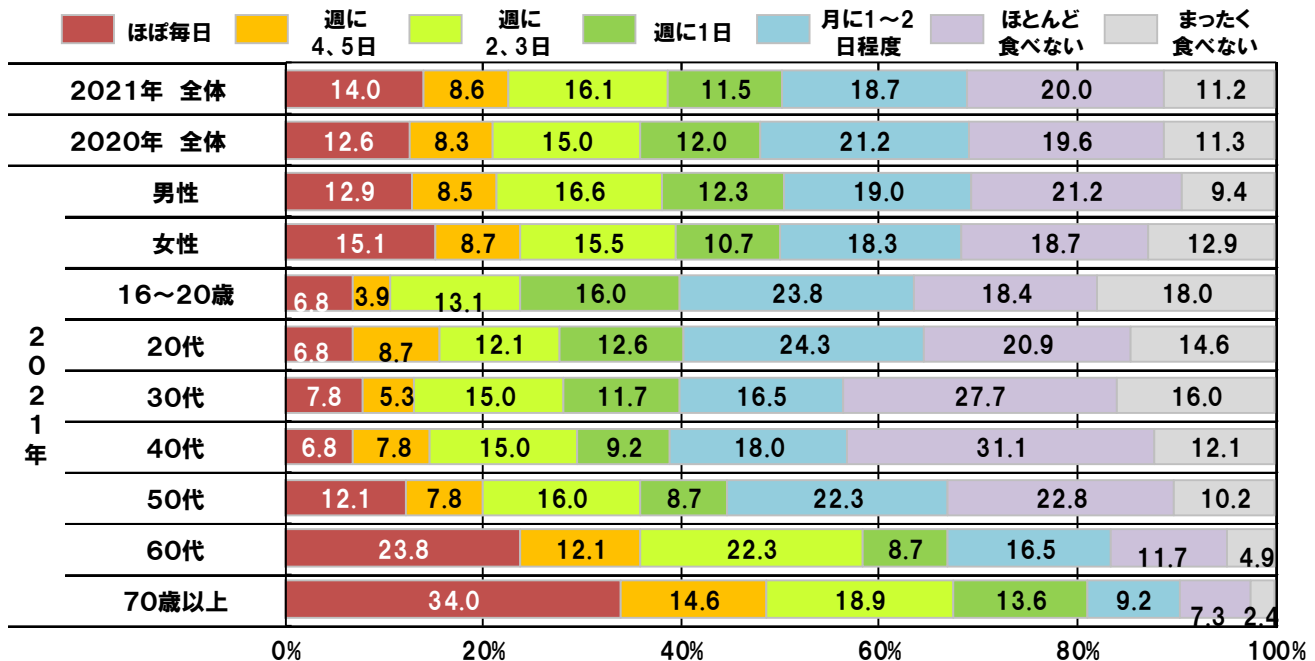


バナナを食べる頻度

「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. あなたはバナナをどのくらいの頻度で食べていますか。(単一回答)

n=1,442 (全員回答)



この1年でバナナを食べる量が増えた理由

「非常に増えた」「やや増えた」をあわせて約30%、「やや減った」「非常に減った」をあわせて約12%でした。

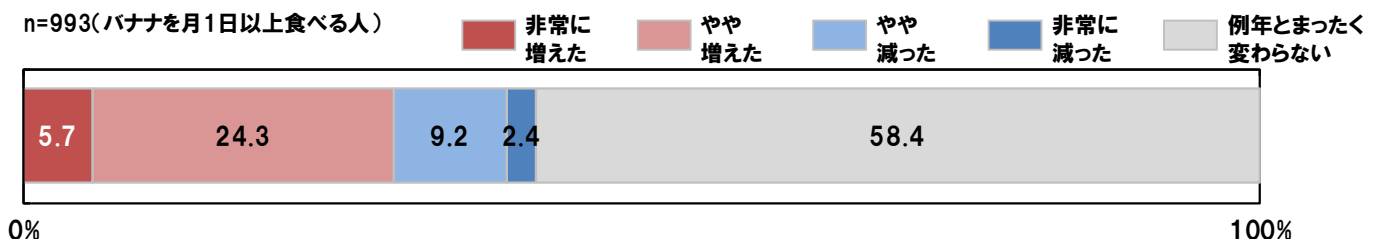
増減理由の傾向は下記の通りで、増加理由として“健康”や“ダイエット”、“栄養価”などが、減少理由では“価格”と“購買機会の減少”などが、それぞれ多く挙げられています。

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量が増えた理由をお書きください。(自由回答)

■ 増減

n=993 (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(57名)	やや増えた理由(241名)	やや減った理由(91名)	非常に減った理由(24名)
<ul style="list-style-type: none"> 健康(体)によいから 朝食に食べるから ダイエットになるから 	<ul style="list-style-type: none"> 安い/手頃/経済的だから おいしい/おいしくなったから 栄養価が高い/栄養がとれるから 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物の頻度が減ったから 高い/値上がりしたから 他の果物を食べるから 	<ul style="list-style-type: none"> 高い/値上がりしたから 他の果物を食べるから お金がない/節約/金銭的理由から

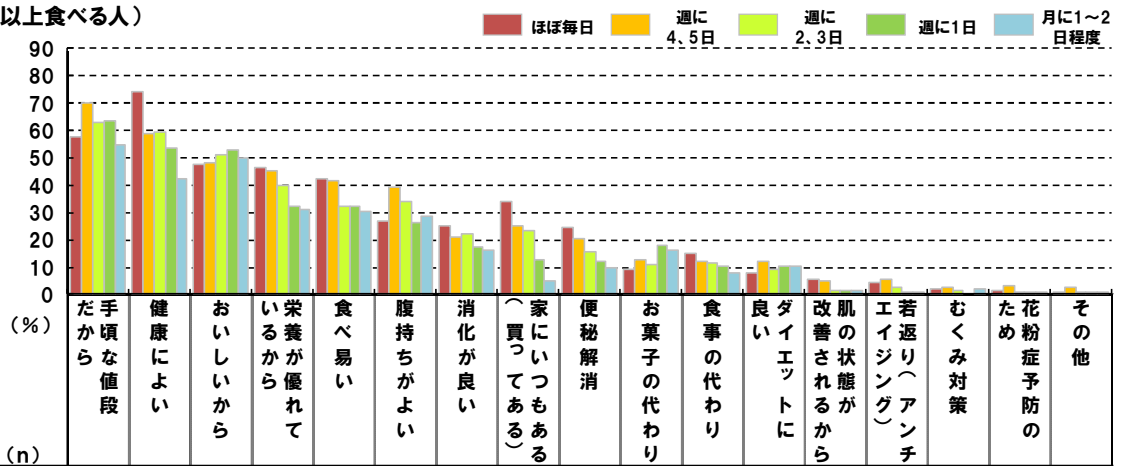
バナナを食べる理由

「手頃な値段だから」が約61%でトップ。以下、「健康によい」約57%、「おいしいから」約50%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割合が高くなっています。

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)

n=993(バナナを月1日以上食べる人)



	(n)	ほぼ毎日	週に4,5日	週に2,3日	週に1日	月に1~2日程度
2021年 全体	993	60.7	56.8	50.1	38.3	35.0
2020年 全体	996	64.2	52.5	49.6	37.7	37.1
2021年 バナナを 食べる 頻度	ほぼ毎日	202	57.9	74.3	47.5	46.5
	週に4,5日	124	70.2	58.9	48.4	45.2
	週に2,3日	232	62.9	59.5	51.3	40.1
	週に1日	166	63.9	53.6	53.0	32.5
	月に1~2日程度	269	54.6	42.4	49.8	30.9

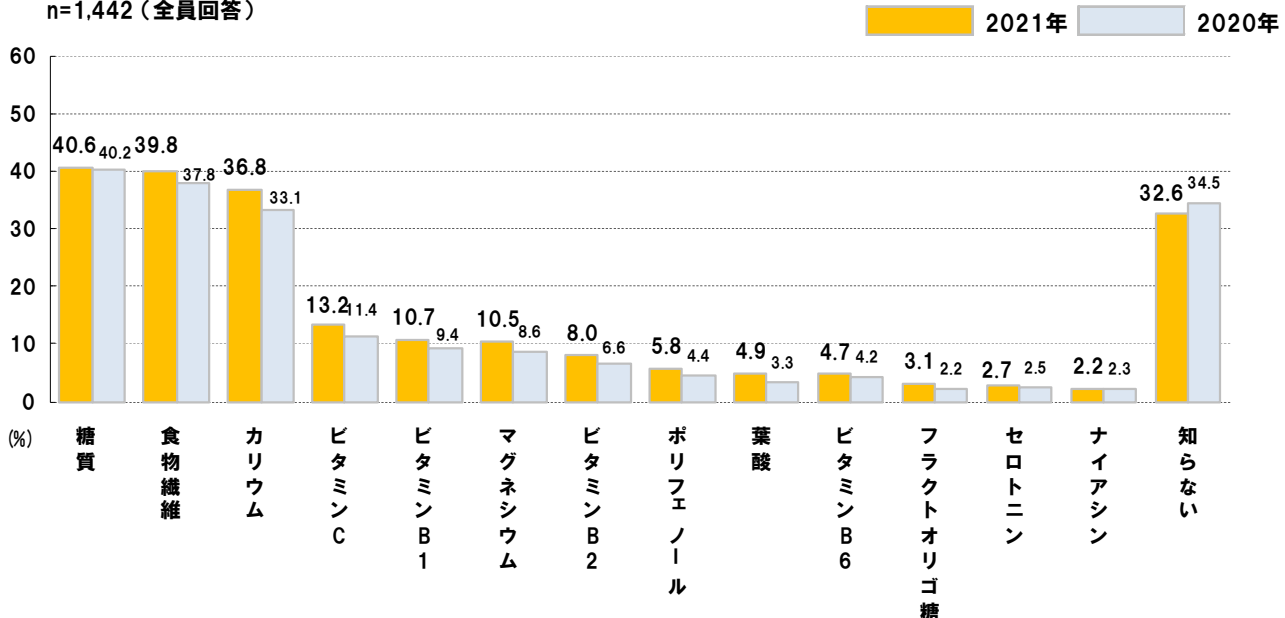
知られているバナナの栄養素

「糖質」が約41%で最も多く、次いで「食物繊維」が約40%、「カリウム」が約37%となっています。

時系列でみると、2021年度は2020年度とほぼ順位は変わりませんが、認知割合はどの栄養素も増加を示しており、バナナの栄養素の浸透が進んでいると考えられます。

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)

n=1,442(全員回答)



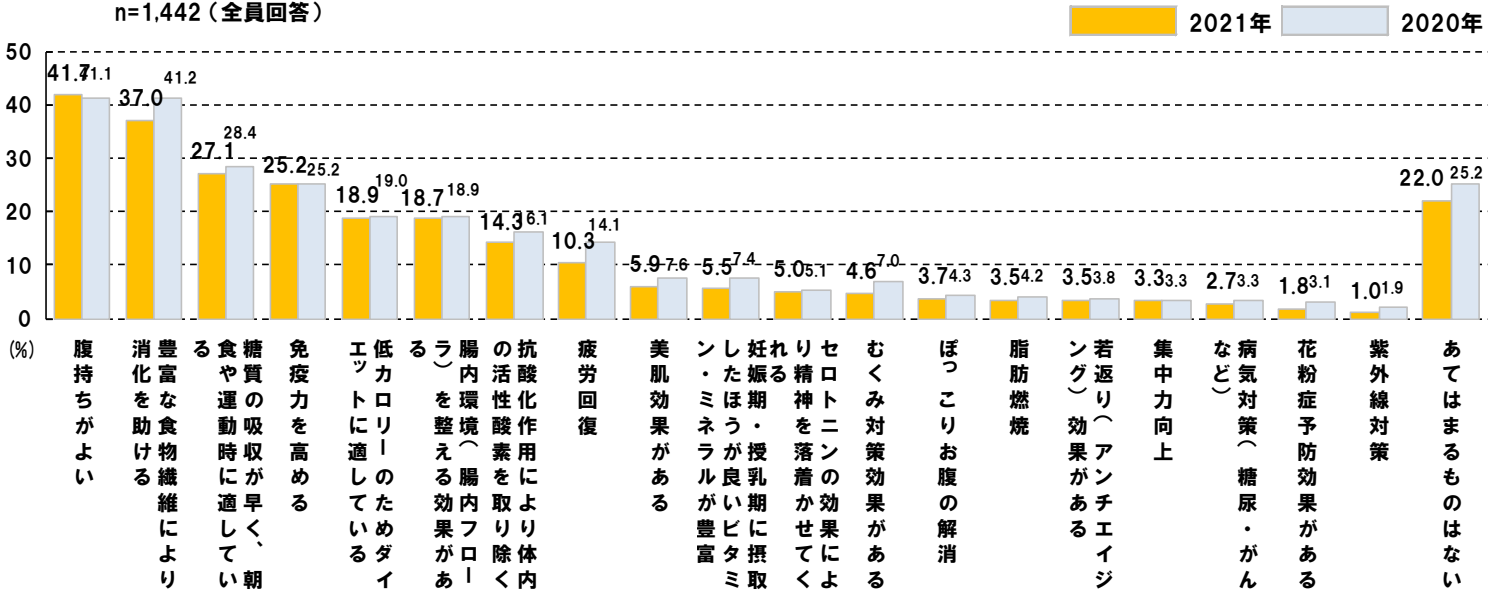
知られているバナナの効果・効能

「腹持ちがよい」約41%、「豊富な食物繊維により消化を助ける」約38%、「糖質の吸収が早く、朝食や運動時に適している」約27%、「免疫力を高める」約25%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。

「豊富な食物繊維」はやや減少したものの、「あてはまるものはない」(＝知らない)は減少し、効果効能の一定の浸透が得られていると考えられます。

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)

n=1,442 (全員回答)

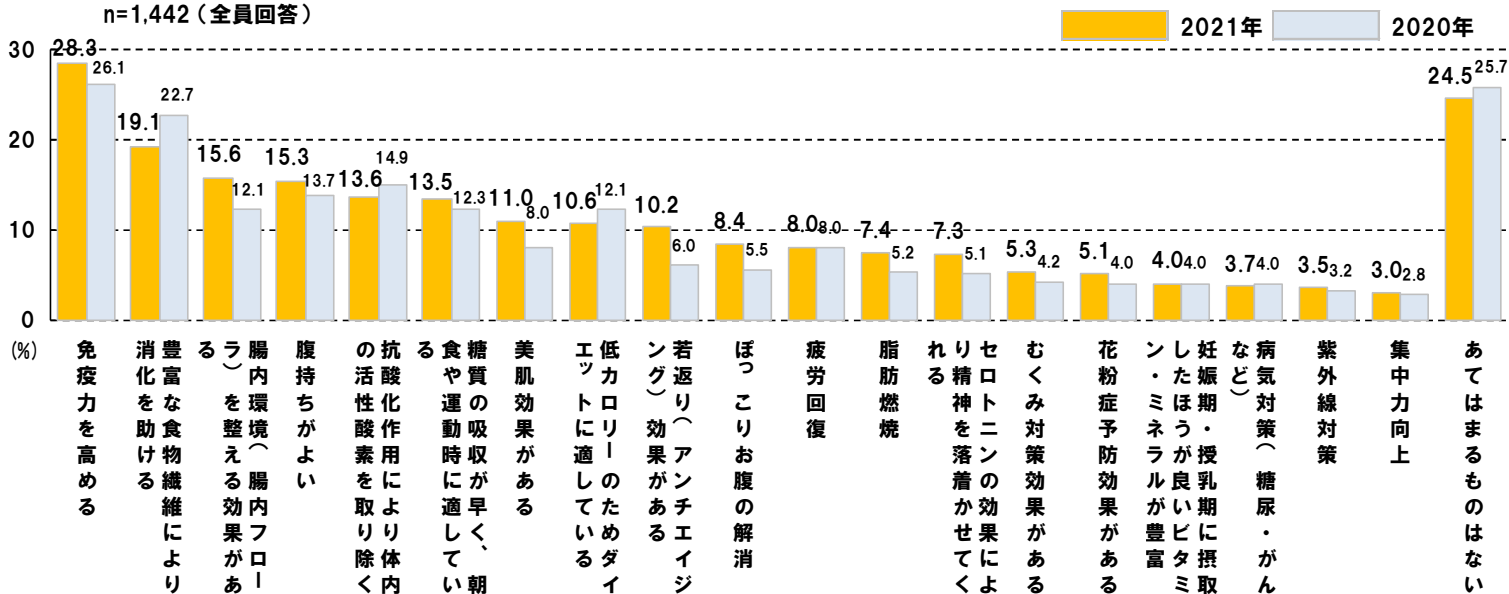


気になるバナナの効果・効能

「免疫力を高める」が約28%でトップ、「豊富な食物繊維により消化を助ける」が約19%で続きます。前者は世情を反映してか、2020年より2ポイント増となりました。「あてはまるものはない」は微減でした。

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)

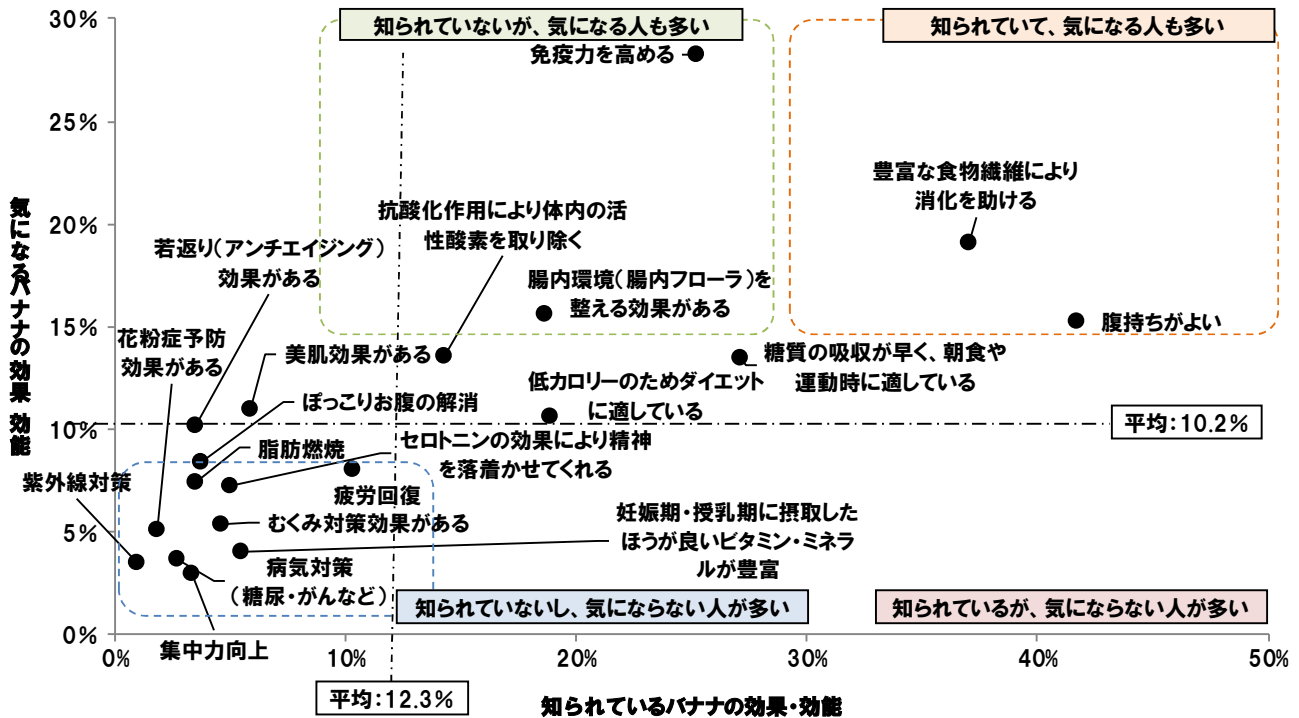
n=1,442 (全員回答)



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。

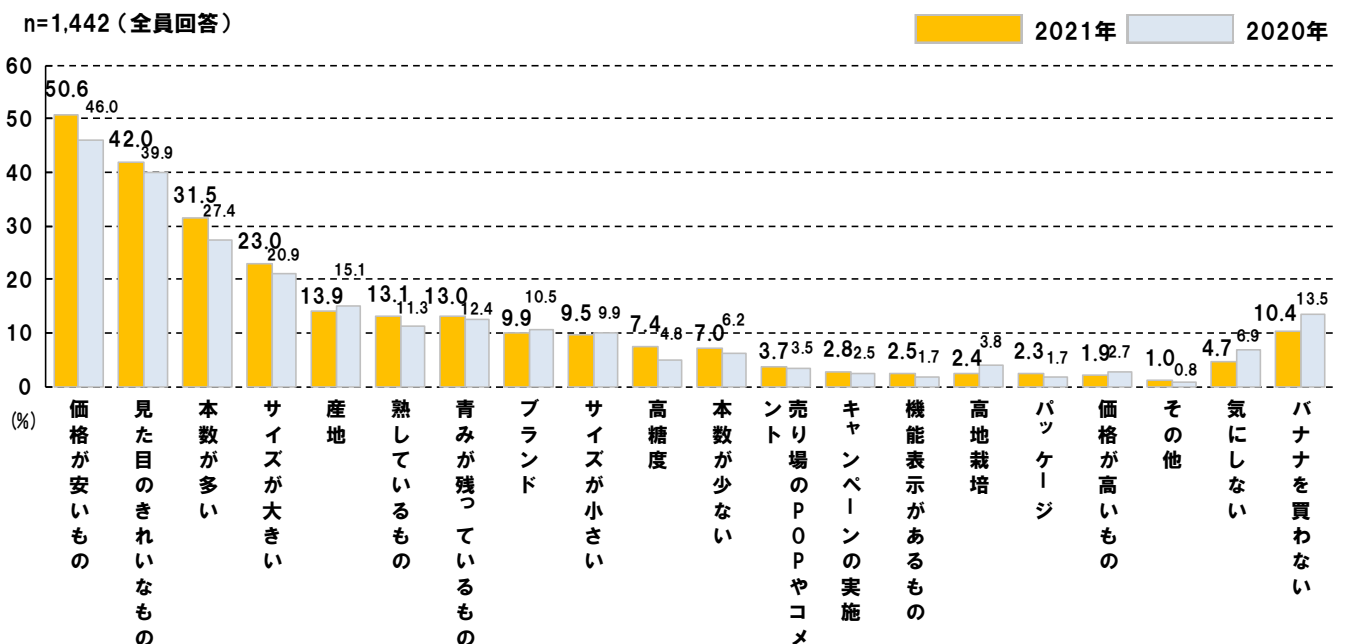
『知られていないが、気になる人も多い』効果・効能としては、「免疫力を高める」「腸内環境(腸内フローラ)を整える効果がある」が挙げられます。



バナナを買うときの基準

「価格が安いもの」が約51%で最も高く、以下、「見た目がきれいなもの」約42%、「本数が多い」約32%、「サイズが大きい」約23%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)

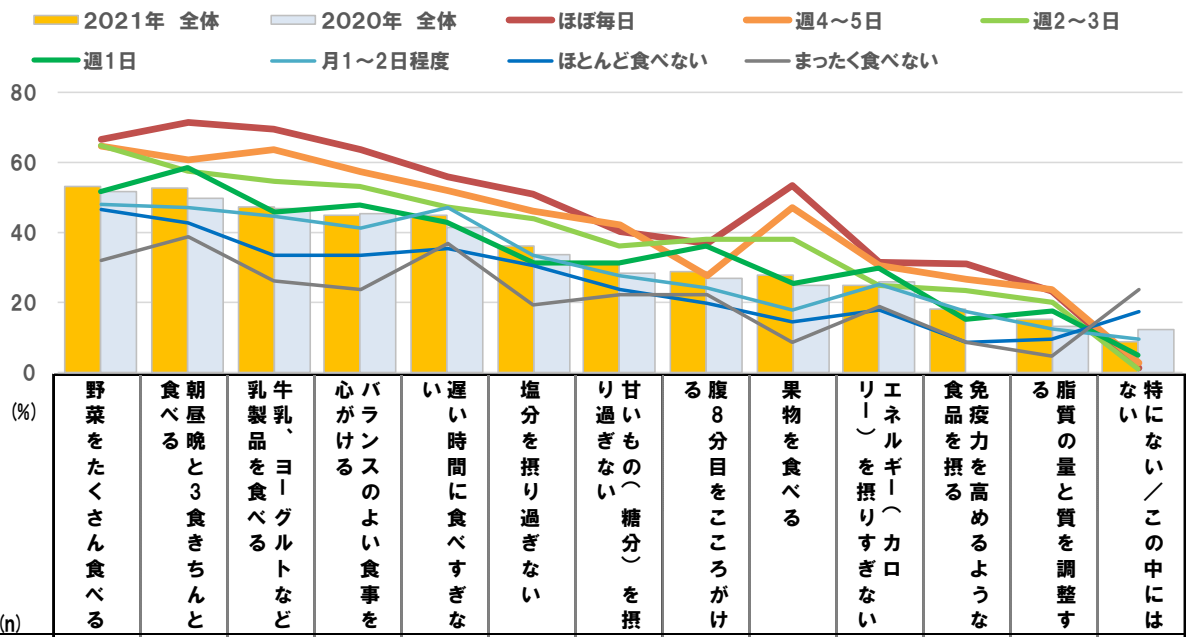


健康意識とバナナ

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。

また、コロナ禍の影響か、「免疫力を高めるような食品を摂る」は、バナナ喫食頻度が高い方ほど割合が大きくなっています。

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)



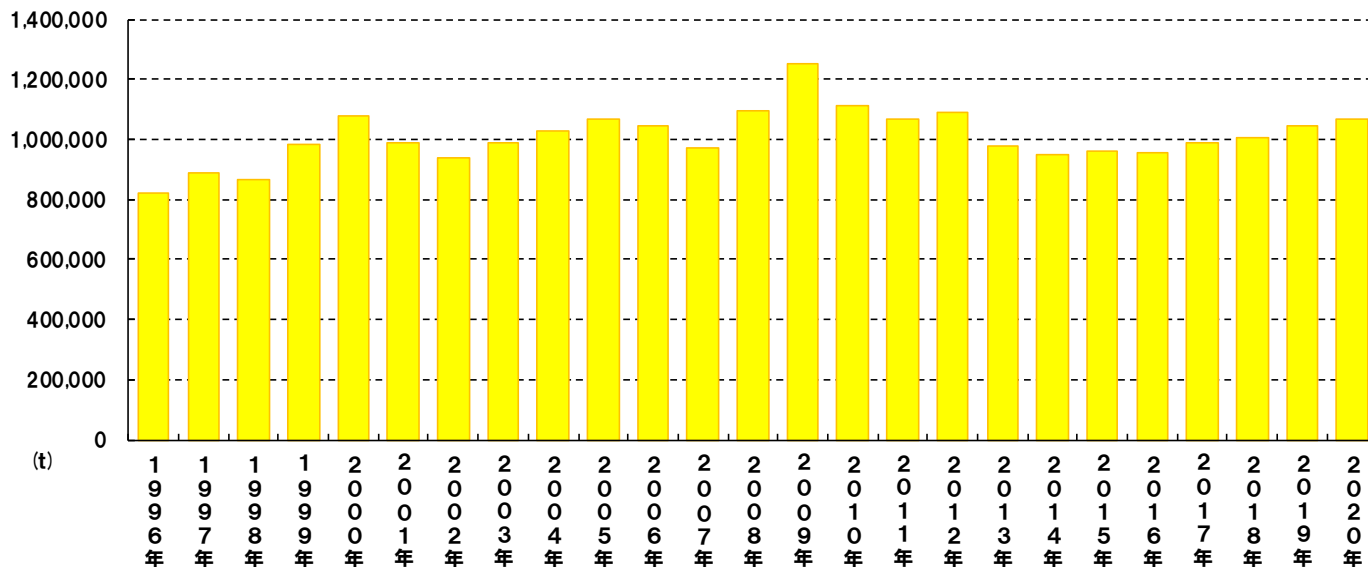
(n)		野菜をたくさん食べる	朝食晩と3食きちんと食べる	牛乳、ヨーグルトなど乳製品を食べる	心がけるバランスのよい食事を	遅い時間に食べすぎない	塩分を摂り過ぎない	甘いもの(糖分)を摂り過ぎない	腹8分目をこころがける	果物を食べる	エネルギー(カロリー)を摂りすぎない	免疫力を高めるような食品を摂る	脂質の量と質を調整する	特になし/この中にはない	
2021年 全体	1,442	53.0	52.7	47.1	44.8	44.6	36.2	31.0	28.7	27.7	24.7	18.0	15.1	8.8	
2020年 全体	1,442	51.6	49.8	46.5	45.4	41.3	33.6	28.0	26.8	24.7	26.0	13.0	12.3		
バナナ喫食頻度	ほぼ毎日	202	66.3	71.3	69.3	63.4	55.9	51.0	40.1	36.6	53.5	31.2	30.7	23.3	1.0
	週4~5日	124	64.5	60.5	63.7	57.3	51.6	46.0	41.9	27.4	46.8	30.6	26.6	23.4	2.4
	週2~3日	232	64.7	57.3	54.3	53.0	47.0	44.0	36.2	37.9	37.9	24.6	23.3	19.8	0.9
	週1日	166	51.8	58.4	45.8	47.6	42.8	31.3	31.3	36.1	25.3	29.5	15.1	17.5	4.8
	月1~2日程度	269	48.0	47.2	44.6	41.3	46.8	33.1	27.5	24.2	17.8	25.3	17.1	12.3	9.3
	ほとんど食べない	288	46.5	42.4	33.3	33.3	35.1	30.6	23.6	19.8	14.2	17.7	8.7	9.4	17.0
	まったく食べない	161	31.7	38.5	26.1	23.6	36.6	19.3	22.4	22.4	8.7	18.6	8.7	4.3	23.6

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、2020年のバナナ輸入数量は約107万トンでした。輸入量は4年連続で増加となっています。

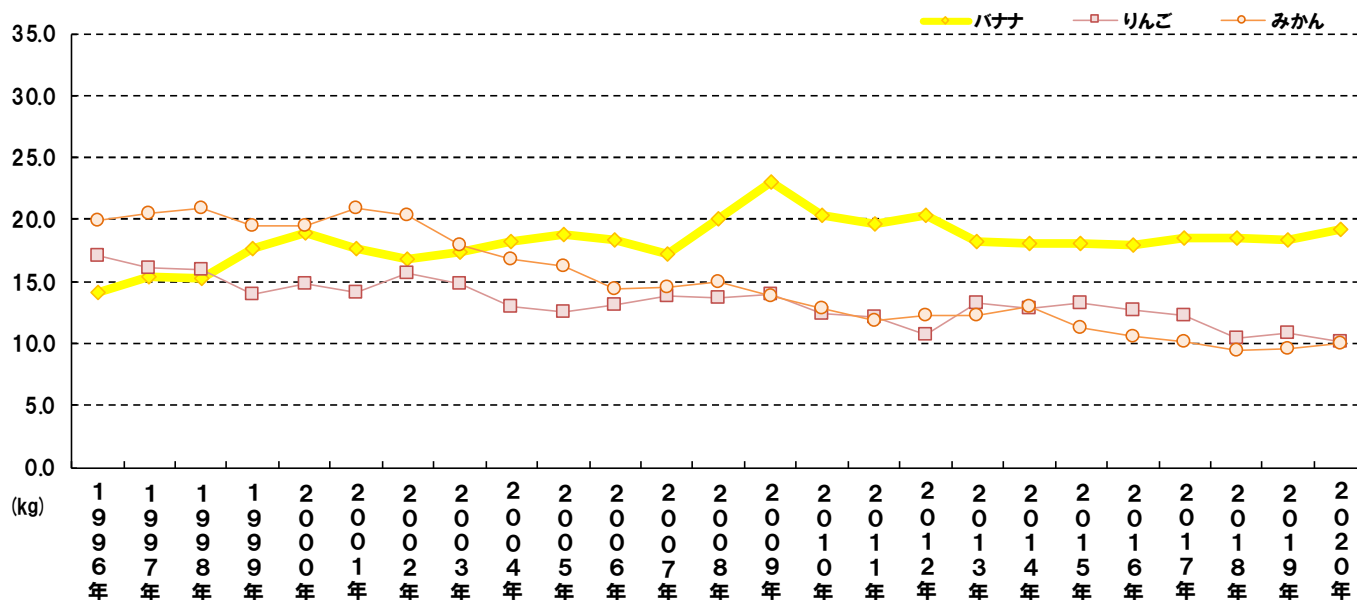
輸入数量



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。2020年の年間消費量は約19.2kgで、2013年以降の横ばい基調から、今回は増加に転じました。他の果物ではりんごは減少、みかんは増加となり、両者の差は僅かなものとなりました。そのため、バナナの突出ぶりが際立っています。

バナナ・リンゴ・みかんの年間消費量(2人以上の世帯)



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>