

第18回

バナナ・果物 消費動向調査

日本バナナ輸入組合
2022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わった理由	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18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18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「食物繊維」「糖質」「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、昨年に引き続き「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：2022年6月28日（火）～ 2022年6月29日（水）

●調査方法：インターネット

●属性割付：

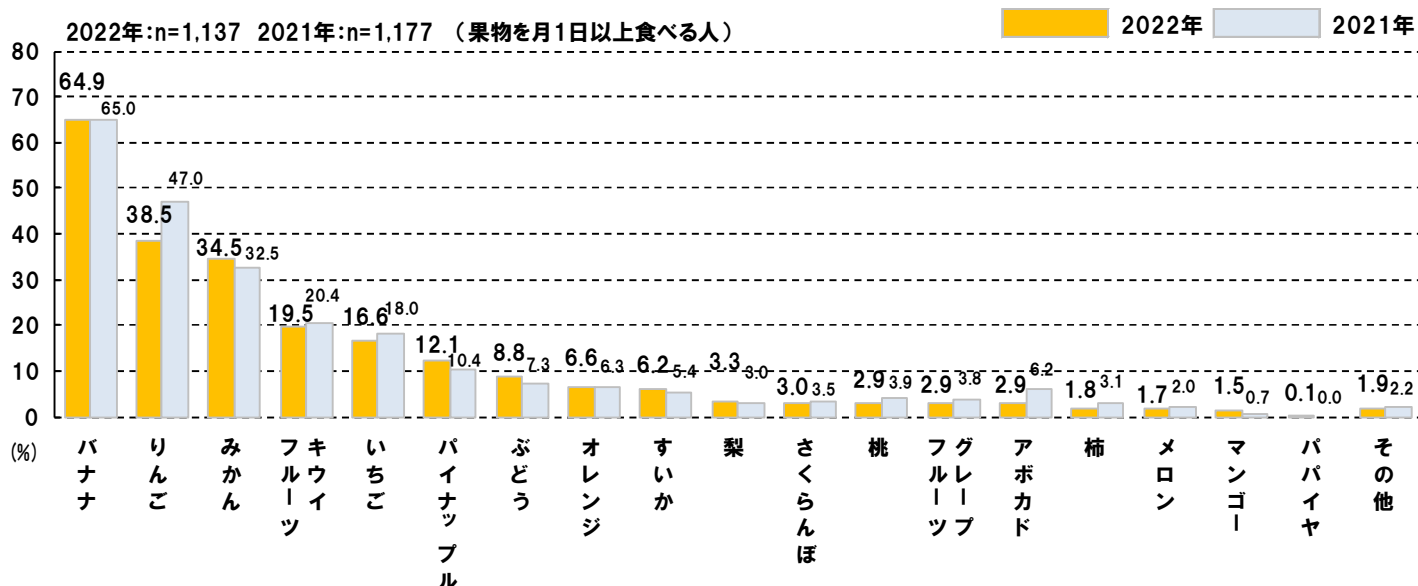
		人数
合計		1,442
性別	男	721
	女	721
性別×年齢層	男-10代	103
	男-20代	103
	男-30代	103
	男-40代	103
	男-50代	103
	男-60代	103
	男-70歳以上	103
	女-10代	103
	女-20代	103
	女-30代	103
	女-40代	103
	女-50代	103
	女-60代	103
	女-70歳以上	103

よく食べる果物

「バナナ」…約65%、「りんご」…約39%、「みかん」…約35%

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、18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)



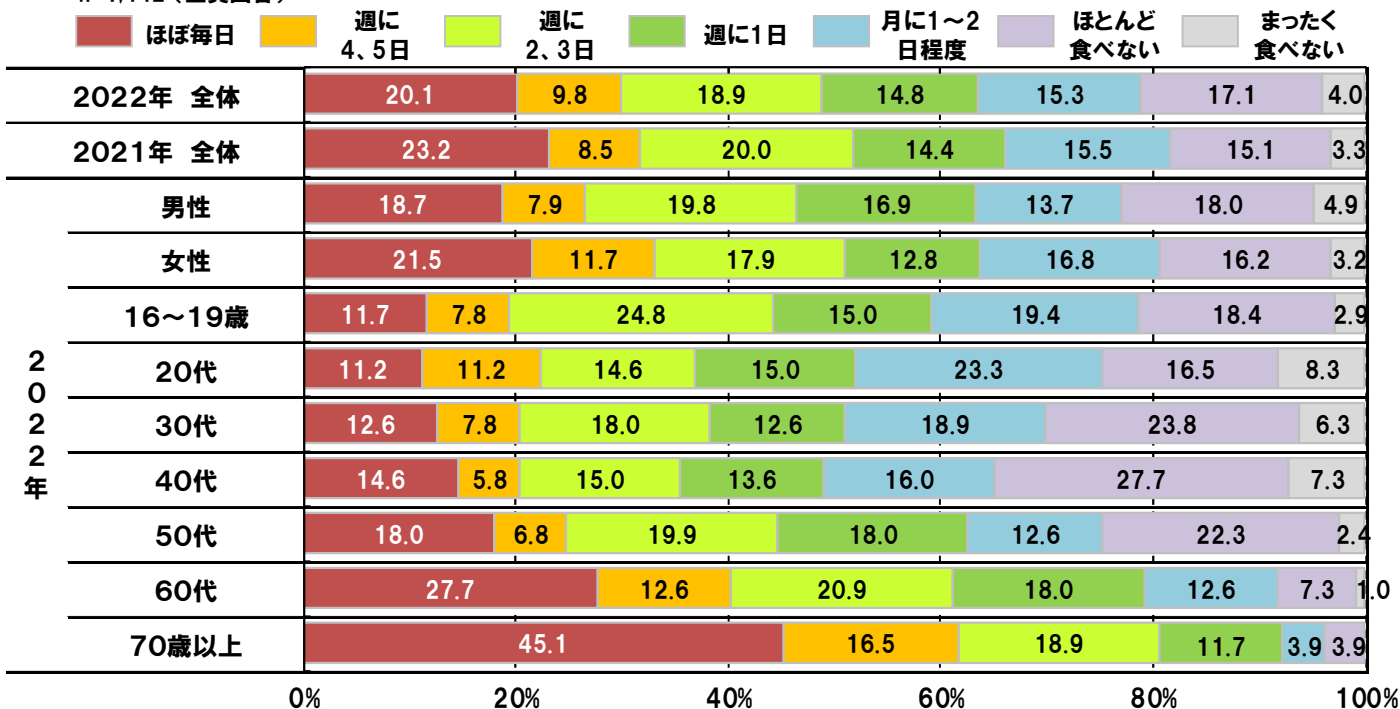
果物を食べる頻度

「ほぼ毎日」が約20%、「週4、5日」が約10%で、全体の約3割が「週に4、5日以上」果物を食べています。なお、「ほぼ毎日」は約3ポイントの減少です。

「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)

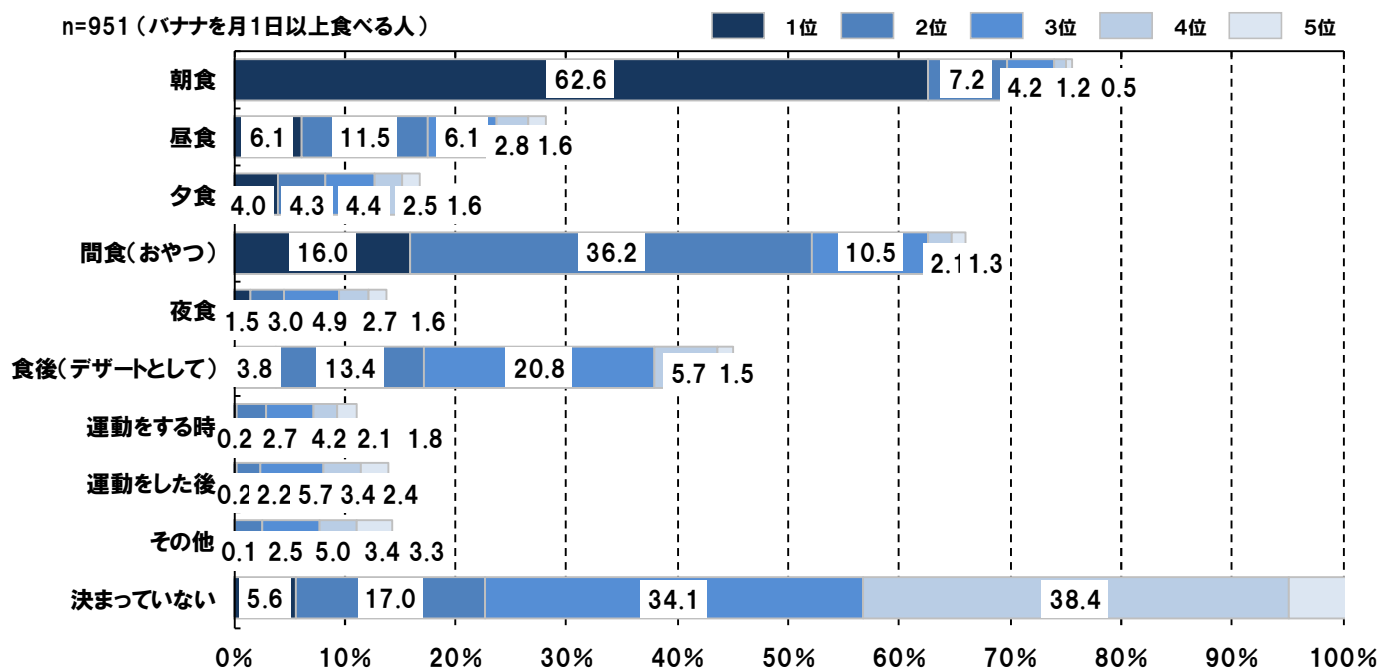
n=1,442 (全員回答)



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63%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）

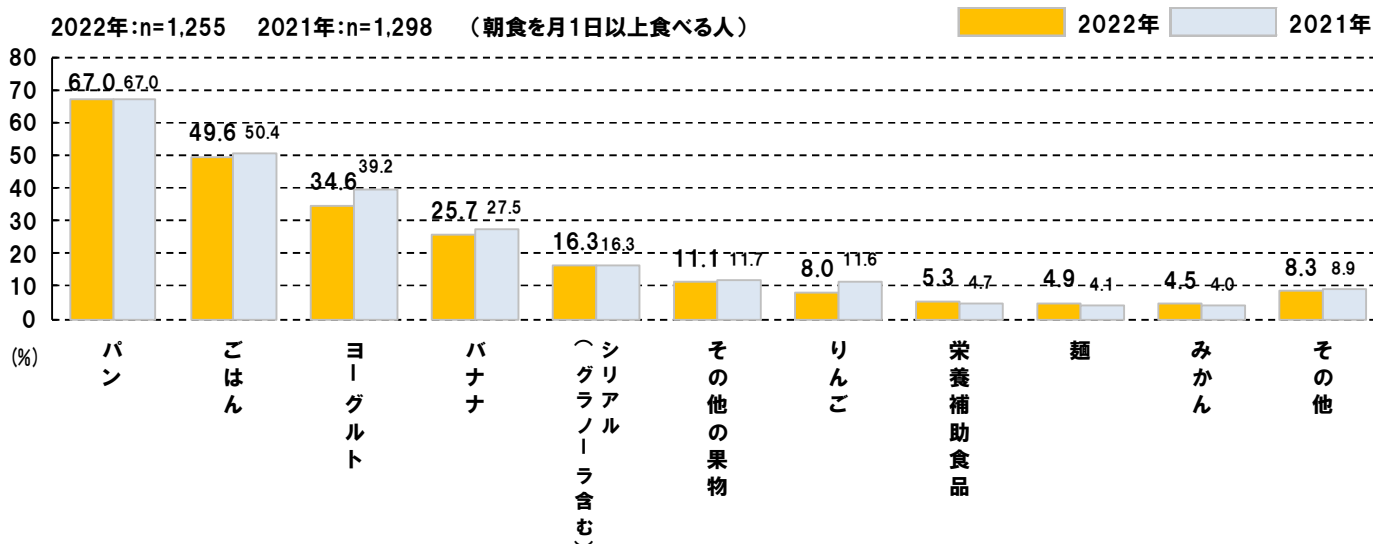


朝食に食べるもの

「パン」が約67%で最も高く、以下、「ごはん」約50%、「ヨーグルト」約35%、「バナナ」約26%と続いています。

時系列でみると、2022年度は、2021年度と比べて「パン」は横ばい、「バナナ」は約2ポイント、「ヨーグルト」は約5ポイントの減少となりました。

Q. あなたは朝食にどんなものを食べますか。（複数回答）

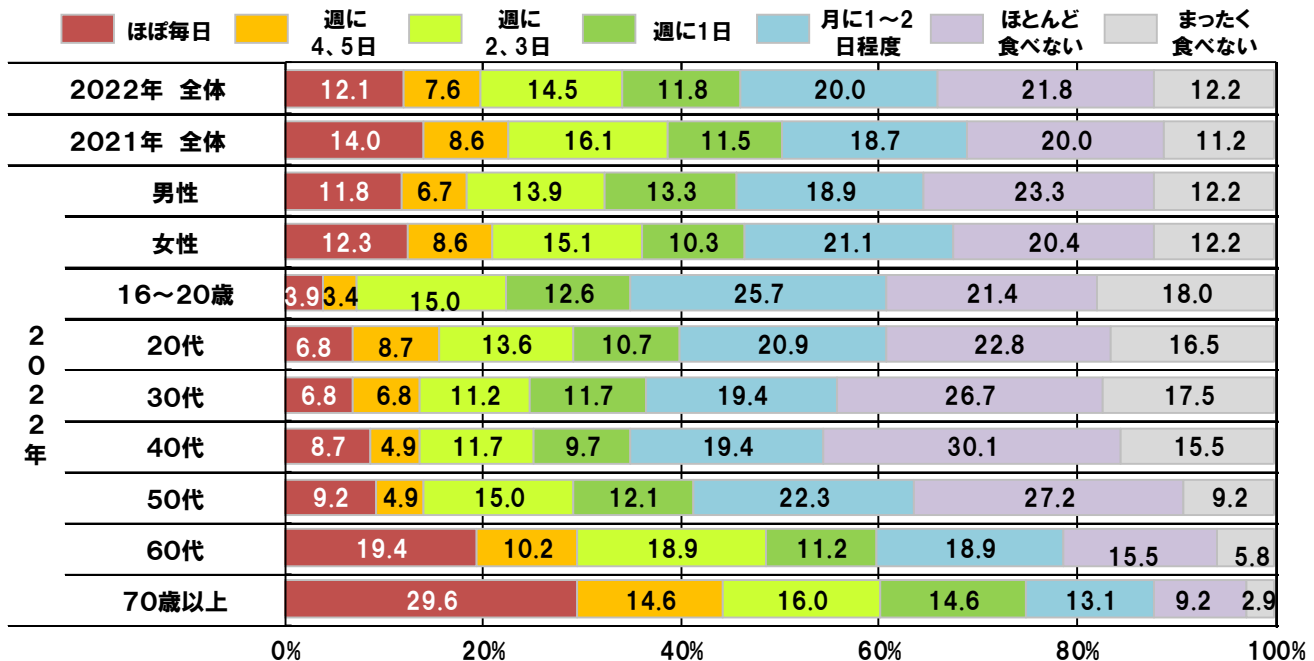


バナナを食べる頻度

「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8割近くがバナナを「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変化した理由

「非常に増えた」「やや増えた」をあわせて約29%、「やや減った」「非常に減った」をあわせて約18%でした。

増減理由の傾向は下記の通りで、増加理由として“喫食の習慣化”や“美味しい”、“ダイエット”などが、減少理由では“価格”と“購買習慣の変化”などが、それぞれ目立ちます。

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変化した理由をお書きください。(自由回答)

■ 増減

n=951(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(44名)	やや増えた理由(228名)	やや減った理由(129名)	非常に減った理由(39名)
<ul style="list-style-type: none"> 朝食など、喫食が習慣化 ダイエット こどもが食べる、こどもと一緒に 	<ul style="list-style-type: none"> 美味しい、味がよい 身体によい、便秘解消など効能 ダイエット 朝食など、喫食が習慣化 	<ul style="list-style-type: none"> 喫食習慣の変化、飽き 喫食頻度の低下、喫食機会の減少 価格が高い(高くなった) 生活環境(の変化) 	<ul style="list-style-type: none"> 価格が高い/割安感の低下 購入、喫食習慣がなくなった 他の果物への移行

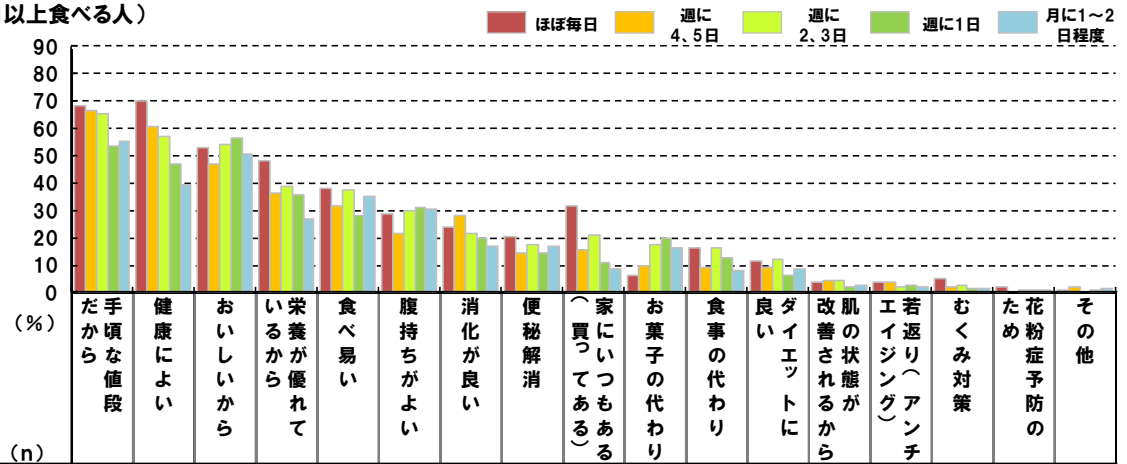
バナナを食べる理由

「手頃な値段だから」が約61%でトップ。以下、「健康によい」約53%、「おいしいから」約52%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=951(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
2022年 全体	951	60.9	52.8	52.4	36.1	34.5
2021年 全体	993	60.7	56.8	50.1	38.3	35.0
2022年 バナナを 食べる 頻度	ほぼ毎日	174	68.4	70.1	52.9	48.3
	週に4,5日	110	66.4	60.9	47.3	36.4
	週に2,3日	209	65.6	56.9	54.1	38.8
	週に1日	170	53.5	47.1	56.5	35.9
月に1~2日程度	288	55.2	39.6	50.3	26.7	35.1
		29.2	21.0	17.0	16.7	14.7
		12.3	9.5	3.3	2.6	2.5
		0.7	0.9			

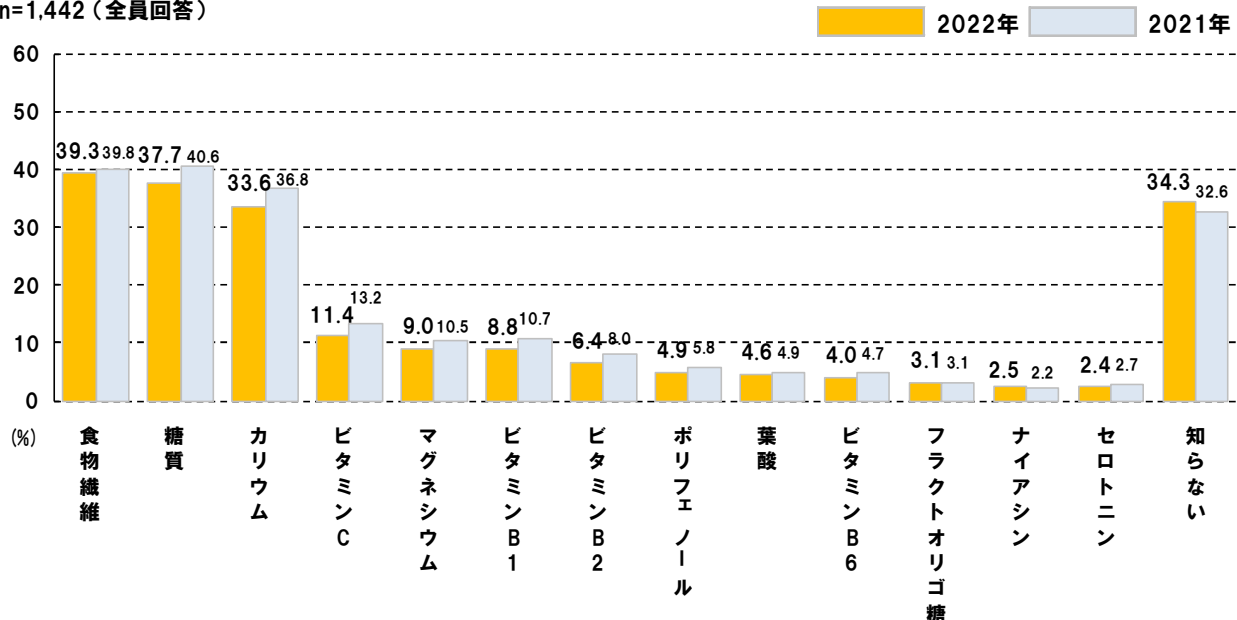
知られているバナナの栄養素

「食物繊維」が約39%で最も多く、次いで「糖質」が約38%、「カリウム」が約34%となっています。

時系列でみると、2022年度は2021年度と比べて「食物繊維」と「糖質」の順位が逆転し、認知割合はいずれも減少となっています。

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)

n=1,442(全員回答)

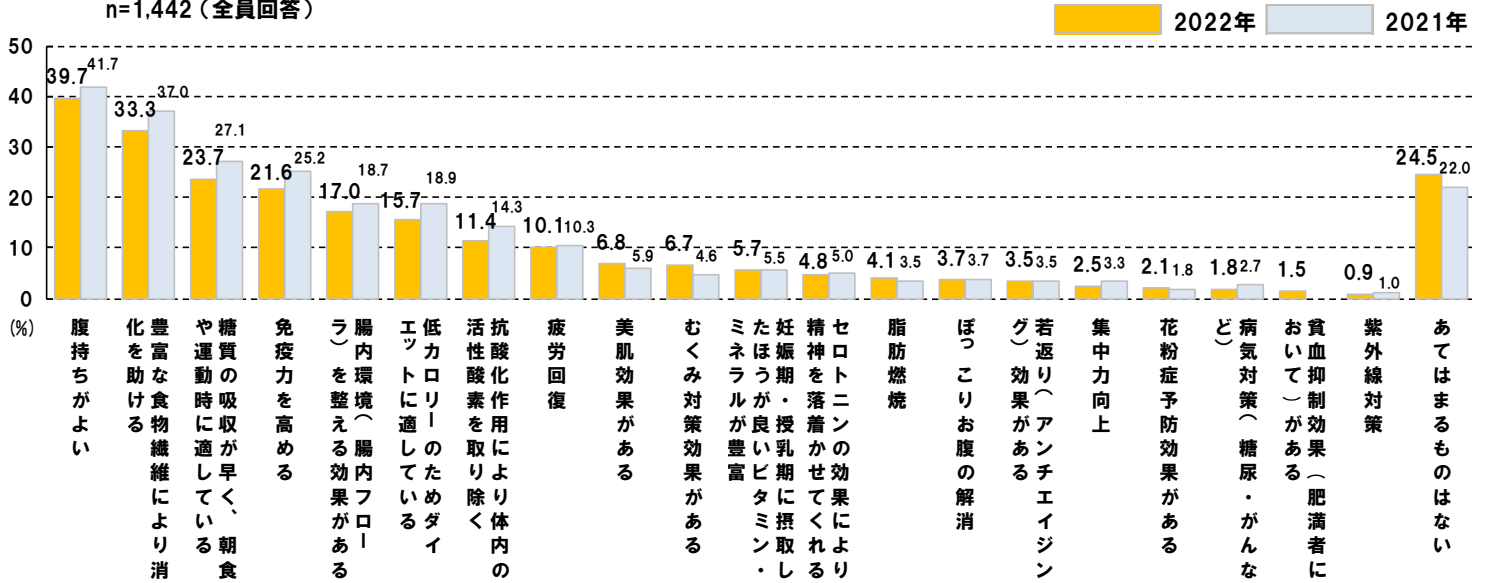


知られているバナナの効果・効能

「腹持ちがよい」約40%、「豊富な食物繊維により消化を助ける」約33%、「糖質の吸収が早く、朝食や運動時に適している」約24%、「免疫力を高める」約22%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。「あてはまるものはない」は増加しています。

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)

n=1,442 (全員回答)

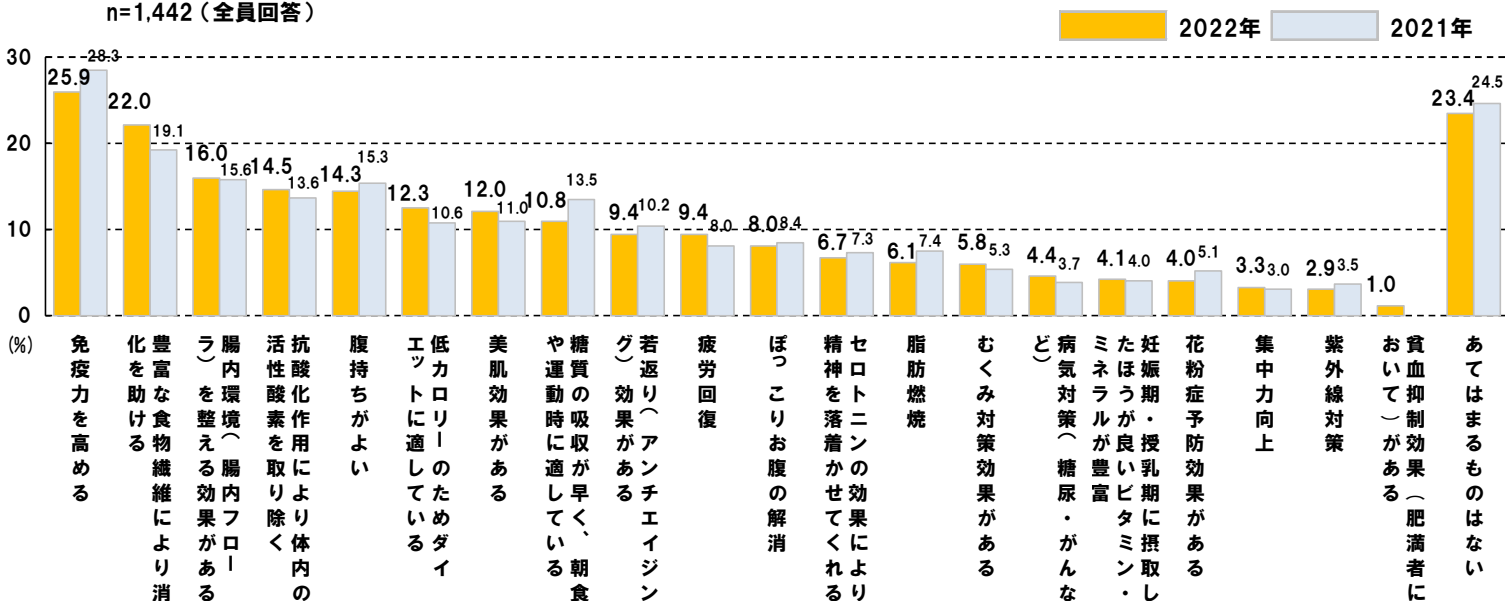


気になるバナナの効果・効能

「免疫力を高める」が約26%でトップ、「豊富な食物繊維により消化を助ける」が約22%で続きます。前者は昨年のコロナ禍での増加から、今年は再び減少に転じました。「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)

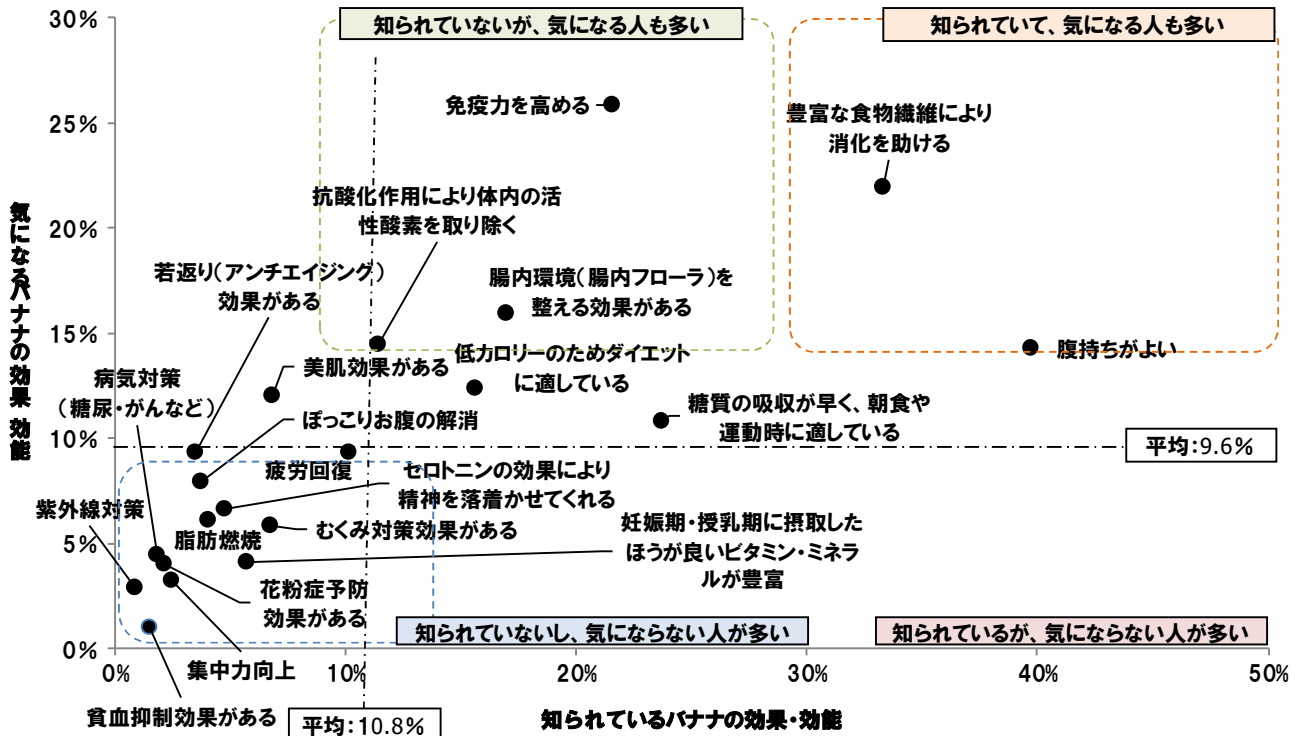
n=1,442 (全員回答)



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。

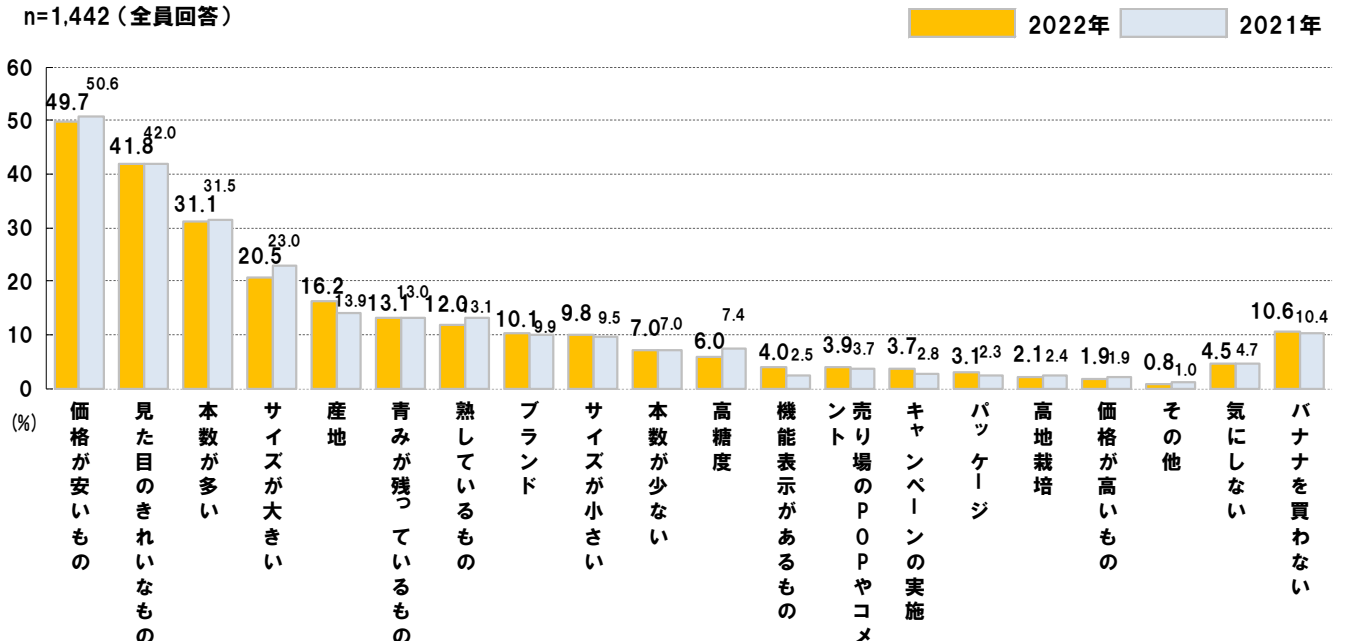


バナナを買うときの基準

「価格が安いもの」が約50%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31%、「サイズが大きい」約21%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)

n=1,442 (全員回答)

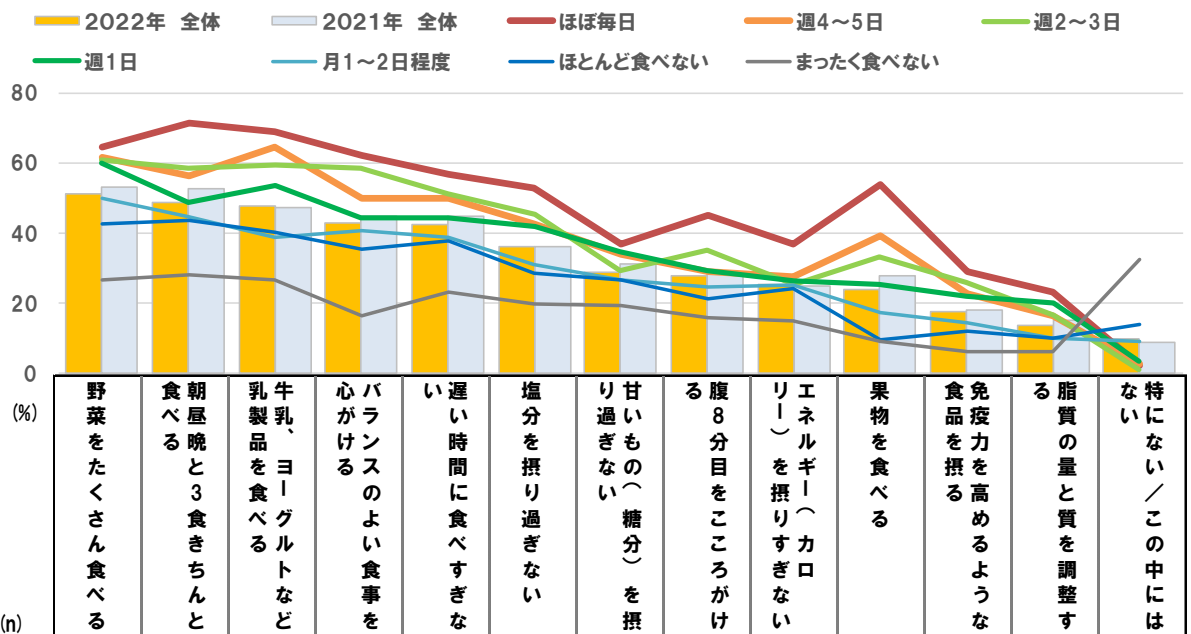


健康意識とバナナ

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)



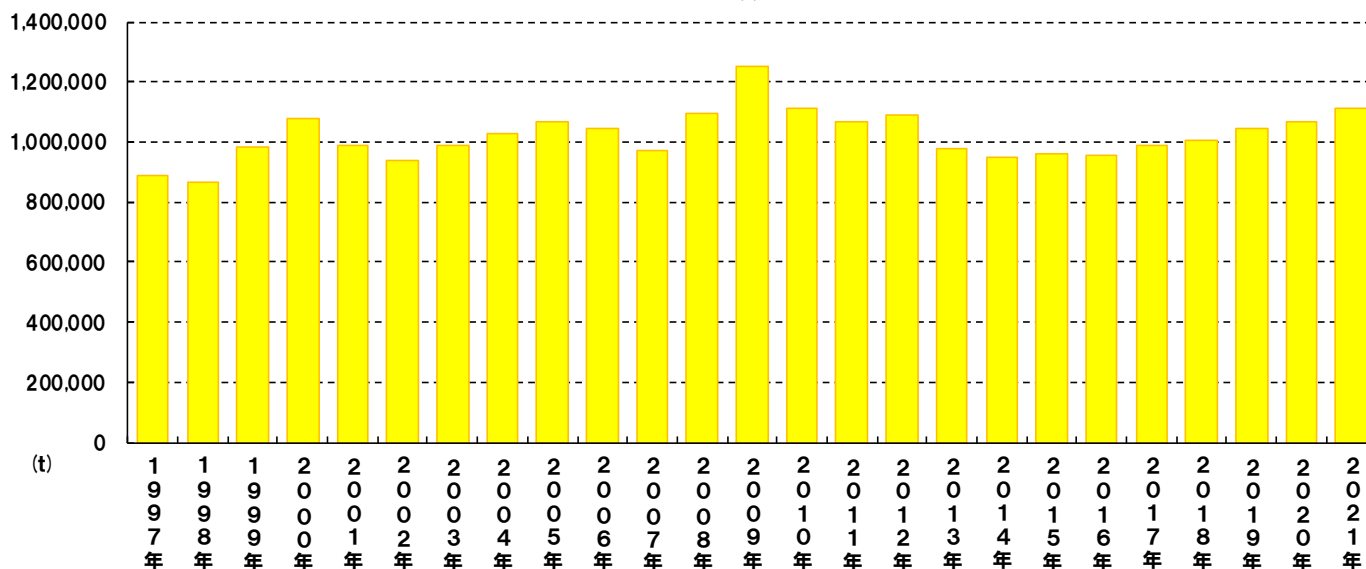
(n)		野菜をたくさん食べる	朝食晩と3食きちんと食べる	牛乳、ヨーグルトなど乳製品を食べる	心バランスのよい食事を心がける	遅い時間に食べすぎない	塩分を摂り過ぎない	甘いもの(糖分)を摂り過ぎない	腹8分目をこころがける	エネルギー(カロリー)を摂りすぎない	果物を食べる	免疫力を高めるような食品を摂る	脂質の量と質を調整する	特になし/この中にはない	
2022年 全体	1,442	50.9	48.9	47.9	42.8	42.2	36.0	28.8	27.7	25.4	23.9	17.7	13.7	9.8	
2021年 全体	1,442	53.0	52.7	47.1	44.8	44.6	36.2	31.0	28.7	24.7	27.7	18.0	15.1	8.8	
バナナ0喫食頻度	ほぼ毎日	174	64.4	71.3	69.0	62.1	56.9	52.9	36.8	44.8	36.8	54.0	28.7	23.0	2.3
	週4~5日	110	61.8	56.4	64.5	50.0	50.0	42.7	33.6	29.1	27.3	39.1	22.7	16.4	2.7
	週2~3日	209	60.8	58.4	59.3	58.4	51.2	45.5	29.2	34.9	25.4	33.0	25.8	16.7	1.0
	週1日	170	60.0	48.8	53.5	44.1	44.1	41.8	34.7	29.4	26.5	25.3	21.8	20.0	3.5
	月1~2日程度	288	50.0	44.4	38.9	40.6	38.9	30.9	26.7	24.7	25.0	17.4	14.2	9.7	9.0
	ほとんど食べない	315	42.5	43.5	40.0	35.2	37.8	28.6	26.7	21.3	24.1	9.5	11.7	9.8	14.0
	まったく食べない	176	26.7	27.8	26.7	16.5	23.3	19.9	19.3	15.9	14.8	9.1	6.3	6.3	32.4

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、2021年のバナナ輸入数量は約111万トンでした。輸入量は5年連続で増加となっています。

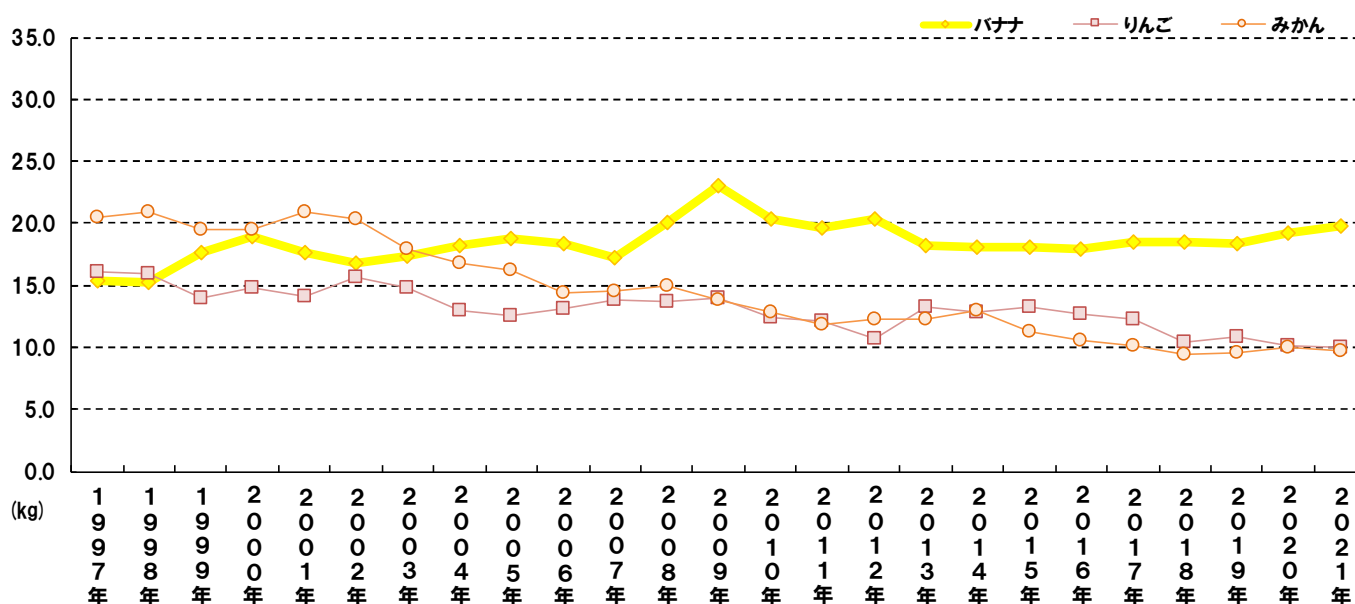
輸入数量



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。2021年の年間消費量は約19.8kgで、昨年2020年に引き続いての増加となりました。他の果物ではりんご、みかんは共に減少で推移し、両者の差は僅かです。そのため、バナナの突出ぶりが一層際立つこととなりました。

バナナ・りんご・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>