

管理栄養士 100 人が回答！脳疲労時におススメの間食、No.1 はバナナ
AI・デジタル社会で“脳疲労”への関心が高まる中、間食での対策が重要に
～“即エネルギー補給”が評価され、項目別総合評価・フルーツ界でも圧倒的 1 位～

日本バナナ輸入組合（所在地：東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第3ビル2階、理事長：ケナード・ウォング、以下「当組合」）は、管理栄養士100人を対象に、「脳疲労時の間食」に関する調査を実施しました。その結果、**脳疲労時の間食に最もお勧めの食品として「バナナ」が1位（56%）を獲得**しました。さらに、脳疲労時の間食に求められる5項目の総合評価においても、バナナは2位以下を大きく引き離す結果となり、さらには**最も勧めるフルーツの中でも1位（75%）**となるなど、複数の観点で圧倒的な支持を集めました。

近年、デジタル社会への移行に伴う働き方や生活スタイルの変化により、集中力の低下や頭の重だるさといった“脳疲労”を感じる人が増えていると言われています。こうした中、手軽にエネルギー補給や気分転換を図る手段として、「間食（おやつ）」が重要視されている背景を踏まえ、当組合では、脳疲労時に適した間食の選び方を明らかにすることを目的に、管理栄養士100人を対象とした本調査を実施しました。



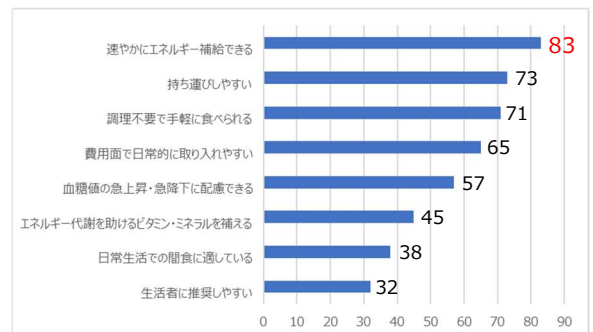
【調査結果サマリー】

- 脳疲労時の間食では「即エネルギー補給」を最重視、「すぐ効く・すぐ食べられる」が決め手に
- 脳疲労時の間食におススメの食品ランキングで、過半数の支持を集め、バナナが1位
- 間食に求められる5項目の総合評価でもバナナが1位！栄養・手軽さ・コストのバランスで高評価
- フルーツの中でもバナナが独走、75%がバナナを支持する結果に

**「脳疲労時の間食」、重視されるのは“即効性”と“手軽さ”
仕事や勉強の合間でも取り入れやすい“実用性”がカギ**

脳疲労時の間食において、管理栄養士が最も重視している項目は、「速やかにエネルギー補給できる」が83%でトップとなりました。続いて「持ち運びしやすい」（73%）、「調理不要で手軽に食べられる」（71%）、「費用面で日常的に取り入れやすい」（65%）が上位に挙げられ、“手軽さ”や“継続しやすさ”も重視されていることがわかりました。これらの結果から、脳疲労時の間食には、栄養面だけでなく、仕事や勉強の合間など限られた時間の中でも取り入れやすい“実用性”が求められていると考えられます。

Q1.脳疲労感があるときの間食として、重要だと思う項目をすべてお選びください。



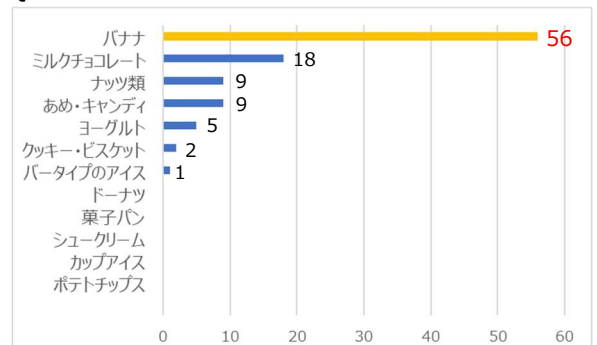
N=100（複数回答）／合計回答数：464 [単位：%]

**バナナが推奨食品・5項目の総合評価ともに1位に
栄養・手軽さ・コストのバランスで“日常使いしやすい間食”として高評価**

管理栄養士が“脳疲労時の間食として最も勧める食品”は、主要なおやつ 12 品目*のなかでバナナが 56%と過半数の支持を集め、1位となりました。2位のミルクチョコレート（18%）に大きく差をつけ、ポテトチップスや菓子パンなど身近な食品の中で圧倒的な1位となったことから、日常的に取り入れやすい間食として、バナナの評価が際立って高く、支持されている様子がうかがえます。

※選択肢は独自に設定したものであり、一般的な間食傾向の参考情報として株式会社日本能率協会総合研究所『おやつ・間食に関する実態調査 2023』の『あなたがここ1カ月の間に、家の内外を問わず、食べたことがあるものは？（複数回答）』を参考にしています。

Q2.脳疲労時の間食として最も勧める食品



N=100（単一回答） [単位：%]

さらに、各品目について、脳疲労時の間食としてとくに求められる5項目「速やかにエネルギー補給できる」「血糖値の急上昇・急降下に配慮できる」「エネルギー代謝を助けるビタミン・ミネラルを補える」「生活者に推奨しやすい」「費用面で日常的に取り入れやすい」に、どれ位当てはまるかを5段階で評価しました。その結果、4項目でトップ（1項目は3位）の**バナナが、総合ポイント1,617ポイントで1位**となり、2位のヨーグルト（1,289ポイント）を大きく上回りました。栄養面に加え、手軽さや継続しやすさといった実用性も含めてバナナは“忙しい日常の中でも無理なく取り入れられる間食”として、総合的に高く評価されていると考えられます。

Q3. 総合評価 [対象：12品目／総合ポイント＝5項目×5段階評価ポイント数^{※※}の合計]

総合順位	品目	総合ポイント	速やかにエネルギー補給できる	血糖値の急上昇・急降下に配慮できる	エネルギー代謝を助けるビタミン・ミネラルを補える	生活者に推奨しやすい	費用面で日常的に取り入れやすい
1	バナナ	1,617	330	275	314	351	347
2	ヨーグルト	1,289	218	280	205	300	286
3	ナッツ類	1,283	225	281	267	286	224
4	あめ・キャンディ	1,106	283	185	81	254	303
5	ミルクチョコレート	1,024	276	179	93	230	246
6	クッキー・ビスケット	922	236	172	73	198	243
7	カップアイス	808	219	156	82	148	203
8	バータイプのアイス	789	201	146	81	140	221
9	菓子パン	786	221	121	73	145	226
10	シュークリーム	751	201	156	85	136	173
11	ドーナツ	750	216	123	71	139	201
12	ポテトチップス	580	131	114	62	88	185

N = 100

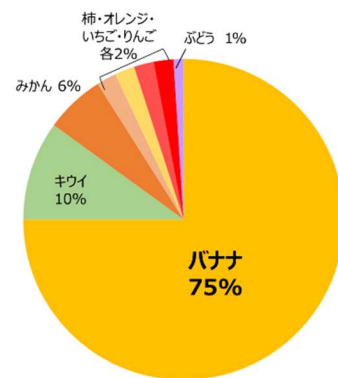
※※5段階評価ポイント数：5.非常にあてはまる／4.やや当てはまる／3.どちらともいえない／2.あまり当てはまらない／1.当てはまらない

フルーツ界でもバナナが圧倒的1位！

エネルギー補給力と“手軽にすぐ食べられる”利便性が高評価

さらに、脳疲労時の間食として最も勧めるフルーツについて調査したところ、**バナナが75%で1位**となり、キウイフルーツ（10%）、みかん（6%）などを大きく引き離す結果となりました。エネルギー補給のしやすさに加え、ビタミンやミネラルをバランスよく摂取できる点などが評価され、脳疲労時に適した果物として広く認識されていることがうかがえます。また、皮をむくだけで手軽に食べられる利便性や携帯性の高さも、日常生活の中で取り入れやすい要因となっており、こうした総合的な使いやすさがバナナの支持につながっていると考えられます。

Q4. 脳疲労感があるときの間食として最も勧めるフルーツを1つお選びください



N = 100 (単一回答)

管理栄養士・三城 円さんに聞く、調査で見えた脳疲労時の間食選び

脳疲労とは、スマートフォンやPCによる情報過多や睡眠不足などによって、脳のエネルギーが不足した状態を指し、集中力の低下やだるさ、気分の不安定といった不調として現れます。その回復には休息に加え、脳のエネルギー源となる栄養素を適切に補給することが重要です。

中でもバナナは、ブドウ糖・果糖・ショ糖・デンプンといった複数の糖質を含み、摂取後すぐにエネルギーとして働く“即効性”と、絶え間なくエネルギーを供給する“持続性”を兼ね備えている点が特長です。さらに、エネルギー代謝を助けるビタミンB群や、セロトニンの材料となるトリプトファンも含まれており、脳機能の維持にも寄与します。

加えて、調理不要で手軽に食べられ、持ち運びやすく、日常的に取り入れやすい点も評価され、管理栄養士から脳疲労時の間食として高く支持されています。こうした栄養面・機能面・実用性を兼ね備えた食品として、バナナは脳疲労ケアに適した選択肢といえます。

■監修者・三城 円（さんじょう まどか） プロフィール

一般社団法人 日本パーソナル管理栄養士協会 代表理事／San-CuBic 代表
筑波大学大学院修士課程（体育学）修了。「食の自立」を軸とした食事コンサルティング
を行う。ダイエットや摂食障害予防、アスリートの食事支援など延べ1 万人以上をサポート
するほか、各種監修・メディア出演など幅広く活動。『1 週間で体が変わる 食べながら
やせるすごい方法』（サンマーク出版）



■調査概要

調査手法：インターネットによる回答

調査期間：2026年4月3日～4月9日

調査対象：管理栄養士100名

調査委託先：トータル・コミュニケーションズ株式会社

※調査結果は管理栄養士の専門的な視点から分析されています

【参考調査概要】

データ出典：株式会社日本能率協会総合研究所

調査名：おやつ・間食に関する実態調査2023（ニュースリリースより）

調査期間：2023年7月

調査対象：全国15～79歳の男女

調査方法：「モニターリサーチ・システム」利用による郵送調査

回答者数：1,500名

【概要】

組織名：日本バナナ輸入組合

所在地：東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第3ビル2階

理事長：ケナード・ウォング

設立：1965年（昭和40年）6月15日

U R L：<https://www.banana.co.jp>

事業内容：バナナの輸入調査統計に関する活動・バナナの安全性の知識普及に関する活動・バナナの普及に関する広報活動



【報道関係者からのお問い合わせ先】

日本バナナ輸入組合PR事務局（共同P R株式会社） 担当：広岡・辻

【TEL】 03-6260-4855 【FAX】 03-6260-6652 【E-mail】 jbja-pr@kyodo-pr.co.jp