

## 睡眠負債大国の日本を、睡眠の質を高める栄養素が豊富な「朝のバナナ」が救う!?

### 良質な睡眠の鍵をにぎる5大栄養素の総合スコアから算出した『睡眠の質が向上する朝食の食材ランキング』、バナナが1位に

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」）では、朝食の主要な食材10品目において、睡眠の質が向上する5つの栄養素（トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物、マグネシウム、ビタミンC）の1食分当たりの含有量の総合値を算出し、『睡眠の質が向上する朝食の食材ランキング』を作成いたしました。その結果、『バナナ』が同ランキングの1位となりましたので、ご報告いたします。

世界的に見ても“寝不足”の日本では“睡眠負債”が課題に。

さらに生活習慣病や睡眠障害を引き起こす「朝食の欠食」も増加傾向に。

OECD（経済協力開発機構）が実施した調査「世界における時間の使い方」（2021年）によると、日本の1日当たりの平均睡眠時間は、世界33カ国の中で最下位という結果となり、“睡眠不足”は日本国民が抱える深刻な健康課題であると言えます。また、「朝食の欠食」が、生活習慣病<sup>1)</sup>のリスクや睡眠障害<sup>2)</sup>に関連があることが問題視されているなど、日本は睡眠に関する課題を多く抱えていることが伺えます。実際、当組合が実施した調査でも「睡眠パフォーマンスを上げたい」と感じている人が86%に上ることがわかっています。



睡眠の質を上げるカギは“朝食”にあり。

「眠り」の質向上の決め手となる「トリプトファン」の摂取が快眠への一歩に。

「眠り」の質の向上には「メラトニン」という別名「睡眠ホルモン」の分泌が大きく関わっています。このメラトニンの分泌を促すのが、幸せホルモンとして知られる「セロトニン」であり、さらにはセロトニンを生み出すのが「トリプトファン」という必須アミノ酸です。「トリプトファン」は体内で合成することができず、食べ物から摂取する必要がありますが、「トリプトファン」を摂取してから生成されたセロトニンが体内に分泌するまで約14~16時間ほどかかると言われています。つまり、質の良い睡眠をするカギは「朝食」にあると言えます。

睡眠の質が向上する5つの栄養素【トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物、マグネシウム、ビタミンC】から算出。その結果、『睡眠の質が向上する朝食の食材ランキング』1位は「バナナ」に。

「トリプトファン」は、ただ摂取すればいいというわけではなく、「ビタミンB6」「炭水化物」とともにバランスよく摂取する必要があります。そこでこの度、睡眠の質向上のカギとなる「トリプトファン」「ビタミンB6」「炭水化物」、さらに神経の興奮を抑える効果のある「マグネシウム」、抗ストレス対策の「ビタミンC」を加えた5つの栄養素に着目し、朝食でよく食べる食材10品目における『睡眠の質が向上する朝食の食材ランキング』を作成しました。

総合順位	食材名	トータルポイント	トリプトファン	ビタミンB6	炭水化物	マグネシウム	ビタミンC
1	 バナナ1本(120g)	41	5	10	8	9	9
2	納豆1パック(40g)	40	10	9	6	10	5
3	キャベツ(50g)	34	4	8	4	8	10
4	ご飯1杯(150g)	32	7	4	10	8	3
5	食パン6枚切り1枚(60g)	29	8	1	9	8	3
6	トマト1/2個(95g)	28	3	8	5	4	8
7	ヨーグルト(80g)	23	6	4	3	5	5
8	ゆで卵1個(55g)	23	10	6	1	3	3
9	りんご1/2個(105g)	22	1	5	7	2	7
10	レタス(50g)	16	2	4	2	2	6

※1食当たりの目安量で算出

その結果、主要食材10品目において、対象とした5栄養素のうち「トリプトファン」以外が全て3位以内の「バナナ」がトータル41ポイントで、トップとなりました。手軽にエネルギー補給ができ腹持ちがよいバナナは、上記5栄養素以外にもカリウムや食物繊維が多く含まれており、「睡眠の質」を向上させる朝食に最適な食材といえます。

## <調査設計について>

ランキングの算出にあたっては、当組合が実施したアンケート調査で、週に1回以上朝食を摂る方を対象に、「朝食で週に1度以上食べることが多い食材を教えてください(複数回答)」と尋ね、その回答の上位の主要食材10品目を対象に、1食分あたりの栄養素含有量を算出。管理栄養士 渥美まゆ美さん監修のもと、特に睡眠の質が向上する5つの栄養素【トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物、マグネシウム、ビタミンC】について、含有量が多い順に1位10ポイント、2位9ポイント、3位8ポイント、4位7ポイント、5位6ポイント、6位5ポイント、7位4ポイント、8位3ポイント、9位2ポイント、10位1ポイントとして、トータルポイントを算出。総合獲得ポイントでランキング化したものとなります。

## <調査対象となった5つの栄養素について>

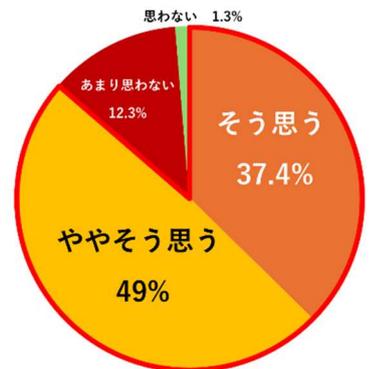
栄養素	効果・効能
トリプトファン	体内で合成されない必須アミノ酸の1つで、睡眠の質向上や気分改善など効果が期待できる。
ビタミンB6	たんぱく質の代謝をサポートする。
炭水化物(糖質)	炭水化物のうち、糖質は運動のエネルギー源になる。たんぱく質や脂質よりもエネルギー源として使われやすい。
マグネシウム	カルシウムと拮抗して筋肉の収縮をスムーズにする。マグネシウムが不足すると筋肉のけいれんを引き起こす。
ビタミンC	水溶性のビタミンで、抗酸化作用、抗ストレス作用を持つ。

※各栄養素の含有量は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を使用して算出。

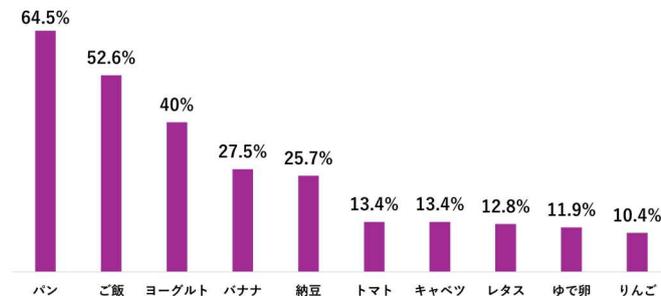
### 睡眠パフォーマンスを上げたいと感じている人は86%。

#### 睡眠に対する意識の高まりが伺える結果に。

「睡眠パフォーマンスをあげたいと思いますか?」という質問に対し、「そう思う」(37.4%)、「ややそう思う」(49%)と、合計86.4%の人が質の良い睡眠を求めていることが伺えます。



### <朝食で週に1度以上食べることが多い食材について> n=530



- |           |          |
|-----------|----------|
| 1位: パン    | 6位: トマト  |
| 2位: ご飯    | 6位: キャベツ |
| 3位: ヨーグルト | 8位: レタス  |
| 4位: バナナ   | 9位: ゆで卵  |
| 5位: 納豆    | 10位: りんご |

### バナナには睡眠の質が向上する栄養素が豊富!

#### 管理栄養士 渥美まゆ美さんに聞く、睡眠に焦点を当てたバナナの食べ方とは?

睡眠の質を改善するためには、トリプトファンだけを摂取すればよいわけではなく、トリプトファンを生成するたんぱく質の代謝に関わったり補酵素になったりするビタミンや炭水化物など、それぞれ代謝に関わる栄養素たちを朝食から摂取し、朝からきちんと体の代謝を回す必要があります。そのため、5栄養素をバランスよく摂取できるバナナを朝に食べることで、夜までにセロトニンを生み出し、睡眠の質が向上すると考えられます。

新生活のスタートを迎え、生活のリズムの乱れや体調を崩しやすいこの季節にも強い味方です。ここでは睡眠の質が向上するバナナのおすすめの組み合わせを紹介します。

#### 一睡眠の質が向上するバナナのおすすめの組み合わせ

##### ①バナナ+ヨーグルト

睡眠の質を良くするのに欠かせないトリプトファンはバナナとヨーグルトに多く含まれます。さらに1日に必要なエネルギーはバナナから、たんぱく質はヨーグルトから手軽に摂取することができます。バナナは免疫機能を整える食物繊維、ビタミンB6や精神的な安定につながるマグネシウムやビタミンCも含むので朝に食べることで1日の体のリズムと質の良い睡眠につながりやすい栄養素を補うことができます。

## ②バナナ+コーンフレーク+豆乳（もしくは牛乳）

睡眠の質を良くするのに欠かせないトリプトファンはバナナ、豆乳（牛乳）に多く含まれます。エネルギー源はバナナから、たんぱく質は豆乳（牛乳）でサポート。バナナと豆乳の組み合わせはトリプトファンやビタミン B6、マグネシウムがしっかりととれる組み合わせです。コーンフレークを加えることでエネルギーと共に代謝機能を整えるビタミンやミネラル、免疫機能を整える食物繊維をプラスすることができます。

### 渥美 まゆ美さん プロフィール

保育園勤務、健保組合、大手料理教室の講師を経て 2016 年株式会社 Smilemeal 設立。  
食を通して人々の健康につながる料理の提案と企業の「売れる商品」を多数プロデュース。

<主な著書>

「野菜たっぷりレシピ」(池田書店)、『同時に 3 品作りおき 朝つめるだけ弁当 188』(西東社) 他

### ■株式会社 Smile meal 概要

商号：株式会社 Smile meal

代表者：代表取締役 渥美 まゆ美

所在地：〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町 2-1-17 MC 水道橋ビル 3F

設立：2016 年 11 月 1 日

事業内容：商品開発、レシピ開発、コンサルティング、健康セミナー講演、メディア出演等

URL：https://www.smile-meal.com/

### 【バナナの健康作用と栄養素】

期待される健康作用	関連する栄養素・内容
整腸作用	バナナに含まれる食物繊維・難消化性デンプンが腸の動きを整えます。特に「青めのバナナ」にその機能が顕著に期待されます。
代謝促進作用	バナナはカリウムを豊富に含んでいます。このカリウムには、高血圧の原因となるナトリウムや老廃物を尿とともに体外へ排出させる作用が期待されます。汗や尿でナトリウムが排出される時、カリウムも同時に排出されますが、バナナ1本で360mgのカリウムを補給できます。
運動時の効果的なエネルギー補給	バナナにはブドウ糖、果糖、ショ糖、デンプン、難消化性デンプンなど吸収される速度の違う糖が含まれており、運動前、中、後と時間差で体にエネルギーを補給します。アスリートにとってバナナは頼もしいサポート食品です。
アタマのエネルギー源	脳の直接的なエネルギーとなるのはブドウ糖ですが、特に黄色バナナには即効性のあるブドウ糖と、それを持続的に供給するスクロースやデンプンが含まれています。脳は就寝中でもブドウ糖を消費し続けるため、朝起きた時にはエネルギー不足。バナナは、栄養があるだけでなく手軽に食べられるので、忙しい朝にも最適な食べ物です。
脂肪燃焼作用	バナナに含まれるビタミンB類や必須アミノ酸には、脂肪燃焼を促進する働きがあるものがあります。バナナはダイエット食品としても注目されています。特に昨今では「朝バナナダイエット」が話題になり、多くの人に実践されています。 <b>≪100gあたりのエネルギー≫93kcal</b> 「カロリーが高い」と思われがちなバナナですが、バナナは1本(可食部100g)で93kcal。ごはん1杯(150g)234kcalや食パン1枚(80g)198kcalと比べても、意外と低カロリーです。
免疫力	バナナには免疫力を高める効果が期待されます。特に「茶色バナナ」でその機能が顕著に期待されます。

### 【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・ウオング

設立：1965年（昭和40年）6月15日

URL：<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

参考文献：

1)厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書.2019

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>

2)厚生労働省「良い睡眠の概要（案）」（2023）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001151837.pdf>



日本バナナ輸入組合

日本バナナ輸入組合が運営するX公式アカウント『バナナ大学』では'朝のバナナで睡眠の質UP！プレゼントキャンペーンを実施。眠りの質向上のための'朝のバナナ'習慣化を応援するバナナと関連グッズを7名様にプレゼントいたします。

**【プレゼントキャンペーン概要】**

開催期間：2025年5月15日（木）～5月29日（木）

◎詳細はこちらまで：X『バナナ大学』公式アカウント @banana\_univ

**【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・阿部・辻

【TEL】 03-6260-4855 【FAX】 03-6260-6652 【E-mail】 [jbj-pr@kyodo-pr.co.jp](mailto:jbj-pr@kyodo-pr.co.jp)