

8月7日は「バナナの日」＜バナナに関する調査レポート発表＞16年連続“よく食べる果物” No.1はバナナに！

バナナは熱中症予防や夏バテに最適！免疫力を高めることへの期待も！

いよいよ夏本番、今年も暑い日が続くと予想されています。そんな暑い夏に栄養豊富なバナナを食べて元気に乗り切ってもらいたいという想いを込めて、2001年、日本バナナ輸入組合（東京都千代田区、理事長：ケナード・ウォング）は、8月7日を「バナナの日」※1に制定しました。当組合で、16歳～70歳以上を対象に、2005年以降、毎年実施している「バナナ・果物消費動向調査」※2は、今年で16年目となります。また、今年で3回目となる年中（4歳）～高校3年生までの“子ども”を対象とした「バナナ・果物消費動向調査」も実施しています。両調査の結果から、国民的フルーツとも言えるバナナの最新事情を明らかにします。

※1 果物で一番の輸入量を誇り、健康にも良いバナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいという想いを込め、当組合が2001年に制定。日付の由来は8と7で「バナナ」と読む語呂合わせから。

※2 【第16回バナナ・果物消費動向調査（サマリー）】はこちらをご覧ください

HP『バナナ大学』資料室 URL：<https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/docs/trend16.pdf>

【調査概要①】

調査名：バナナ・果物消費動向調査（以下、大人調査）

対象：16～70歳以上の1,442名（インターネット調査）

期間：2020年6月23日(火)～2020年6月24日(水)

【調査概要②】

調査名：子どものバナナ・果物消費動向調査（以下、子ども調査）

対象：全国の幼稚園年中～高校3年生のお子さまと一緒に回答できる母親728名（インターネット調査）

期間：2020年6月23日(火)～2020年6月24日(水)



【調査結果サマリー】

◆16年連続、よく食べる果物第1位は「バナナ」という結果に！ 子ども調査でも3年連続、よく食べる果物第1位を獲得

7割以上の子どもが「バナナ好き」と回答し、他の果物を抑え今年もバナナは大人気！子どもから大人まで約半数の人が週1回以上バナナを食べていると回答。

◆バナナを食べる理由は、「手軽な値段」「健康によい」「おいしい」が上位に！

手軽においしく食べられるバナナは、健康への好影響も支持されている理由の1つ。また、子どもにとってはおやつ・補食としての役割も大きいということが明らかに。

◆カリウムやセロトニンを含むバナナは、熱中症や夏バテ、寝苦しい夏の睡眠にも効果的

知っているバナナの栄養素は「糖質」「食物繊維」「カリウム」がTOP3に。他にも、知っている人は1割未満ながら、夏に効果的な「ビタミン」や「セロトニン」といった栄養素も。

◆「そのまま食べる」以外のバナナの食べ方として多いのは「ヨーグルトと一緒に食べる」、「ジュース・スムージー材料」、「冷凍バナナ」の順に！

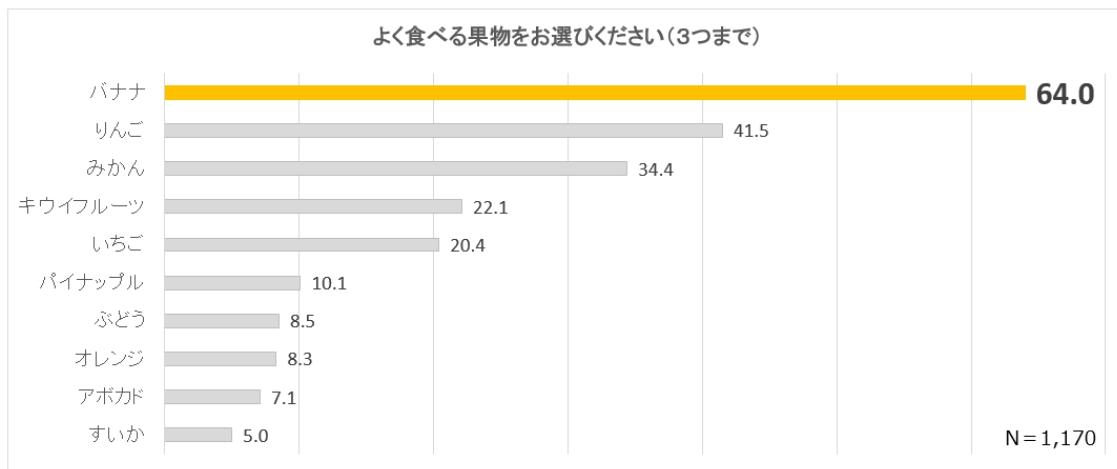
特に最近人気の高い「バナナジュース・スムージー」は昨年の2倍に！健康意識の高さや家庭内需要の影響が伺える。また「冷凍バナナ」は、夏場の食べやすさと保存のしやすさから家庭で定着してきている！?

◆気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」が約26%でトップに！

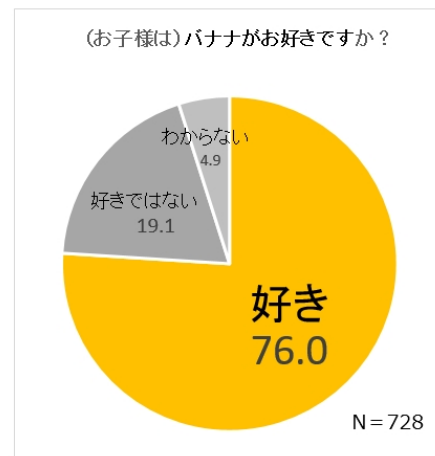
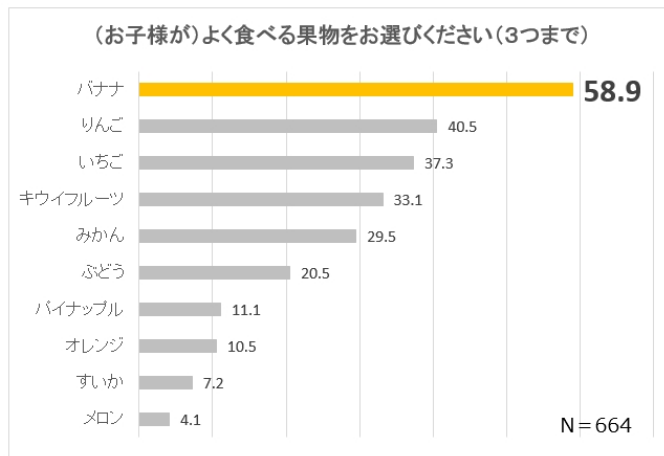
昨年、最も支持の高かった「豊富な食物繊維により消化を助ける」を上回り、「免疫力を高める」がトップに！

【調査結果詳細】

◆16年連続、よく食べる果物第1位は「バナナ」という結果に！ 子ども調査でも3年連続、よく食べる果物第1位を獲得
「あなたがよく食べる果物は？」という質問に対し大人調査では、64.0%の人が「バナナ」と回答し、続くりんご（41.5%）やみかん（34.4%）、キウイフルーツ（22.1%）と大きく差をつけて第1位となりました。2005年より実施してきた調査結果も踏まえて、バナナは16年間変わらずよく食べられている果物であるということが、今回の調査で明らかになりました。

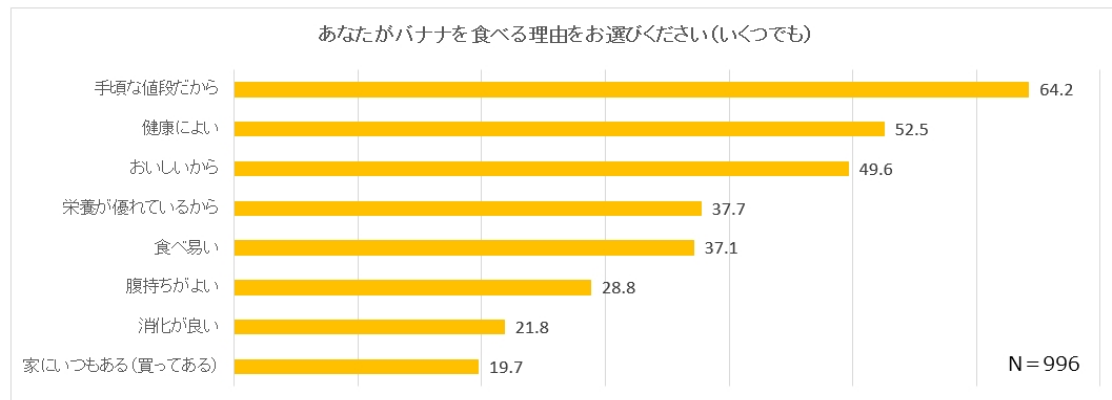


また、子ども調査でも同様の質問をしたところ、58.9%の子どもがよく食べる果物として「バナナ」と回答し、昨年に引き続きバナナは子どもから大人まで幅広い世代に支持されていることを示しました。さらに、「（お子様は）バナナが好きか？」という質問に対しては7割以上の76.0%の子どもが「バナナが好き」と回答し、子どもからのバナナ人気も昨年同様の結果となりました。

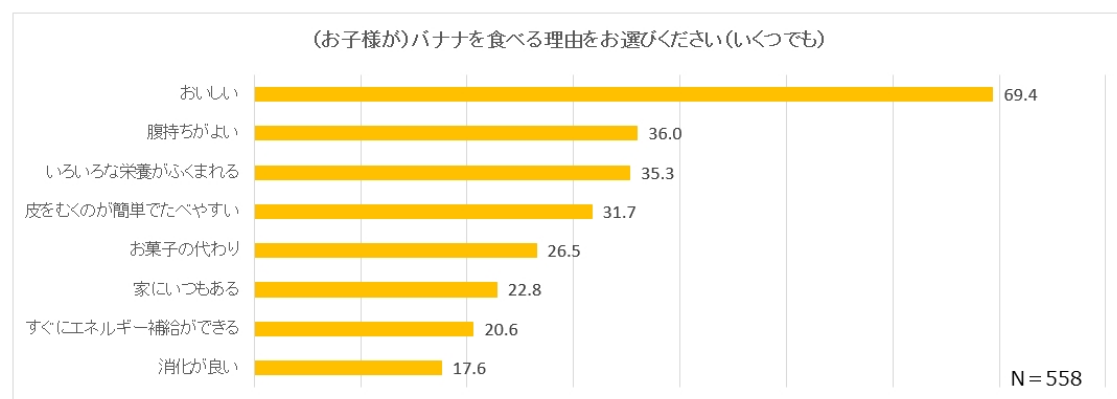


◆バナナを食べる理由は、「手軽な値段」「おいしい」「食べやすい」が上位に！

バナナを食べる理由について聞いたところ、大人調査では「手軽な値段」（64.2%）、「健康によい」（52.5%）、「おいしい」（49.6%）が上位となりました。次いで「栄養が優れている」（37.7%）、「食べやすい」（37.1%）が続き、手軽に美味しく食べられるバナナは栄養素や健康への好影響も注目されているということが分かりました。



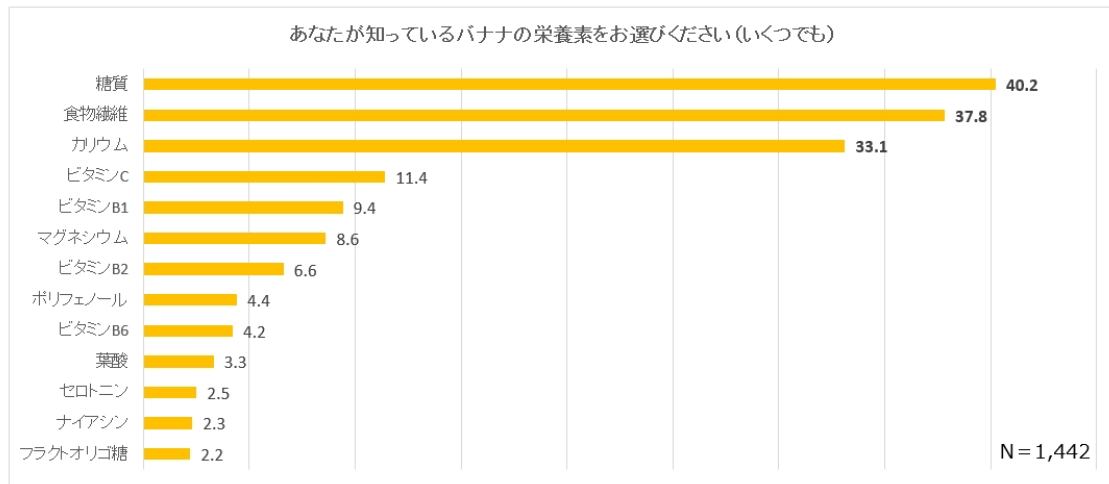
一方、子ども調査では約7割の69.4%の子どもが「おいしいからバナナを食べる」と回答し、大人と比べて「おいしい」の割合が19.8%高くなりました。その他では、「腹持ちがよい」（36.0%）や「栄養」（35.3%）は大人同様に上位となりましたが、「食べやすい」「お菓子の代わり」のほか、「家にいつもある」なども比較的高い割合となり、特に子どもにとってバナナが「家にいつもある」ことでおやつや補食としての役割も大きいということが分かりました。



バナナを食べるタイミングについても聞いたところ、大人調査では64.3%の人が「朝食で食べることが1番多い」と回答しました。また、子ども調査では58.2%の子どもが「朝食」、次いで28.0%が「間食（おやつ）」にバナナを食べることが1番多いと回答しました。

◆カリウムやセロトニンを含むバナナは熱中症や夏バテ、寝苦しい夏の睡眠にも効果的！

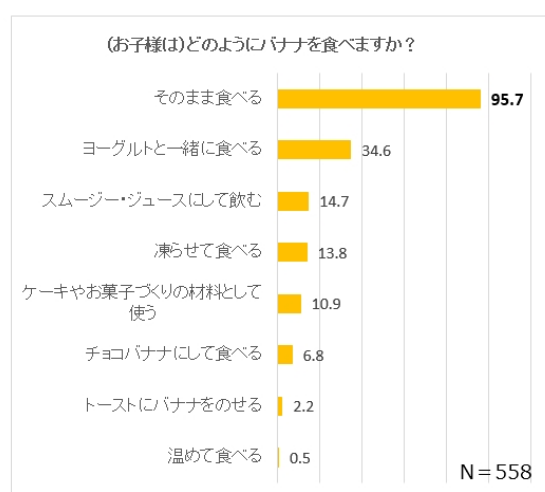
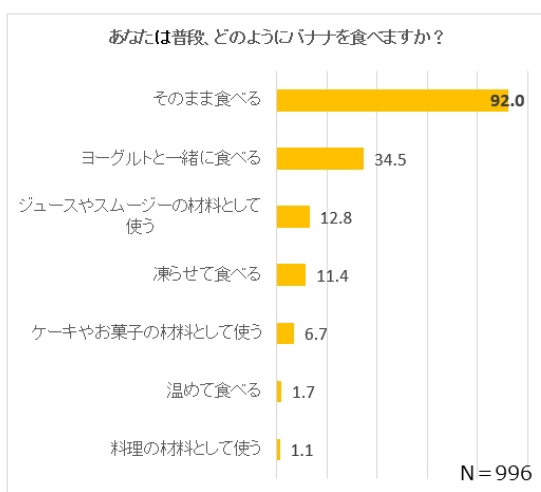
バナナを食べる理由として健康や栄養素が重視されている中で、「知っているバナナの栄養素は？」という質問をしたところ、大人調査では「糖質」（40.2%）、「食物繊維」（37.8%）、「カリウム」（33.1%）が上位となり、バナナの栄養素としては、この3つが特に知られていることが分かりました。4位以下はビタミン、ポリフェノール、セロトニンなどの栄養素が続きます。



実際にバナナには、主要ミネラルの1つであるカリウムが多く含まれており、熱中症や夏バテに効果が期待できると言われています。また、カリウムは調理によって失われやすいという特徴がありますが、バナナは生で食べられるのでそのような心配をする必要がありません。また、バナナには他にも、紫外線が強まる夏に肌の健康を整えてくれる「ビタミンB群」や、暑さで寝苦しくなる夏の夜に、睡眠を促してくれる「セロトニン（＝トリプトファン）」なども含まれており、じつは夏の暑い時期におすすめの果物なのです。

◆「そのまま食べる」以外のバナナの食べ方として多いのは「ヨーグルトと一緒に食べる」、「ジュース・スムージー材料」、「冷凍バナナ」の順に！

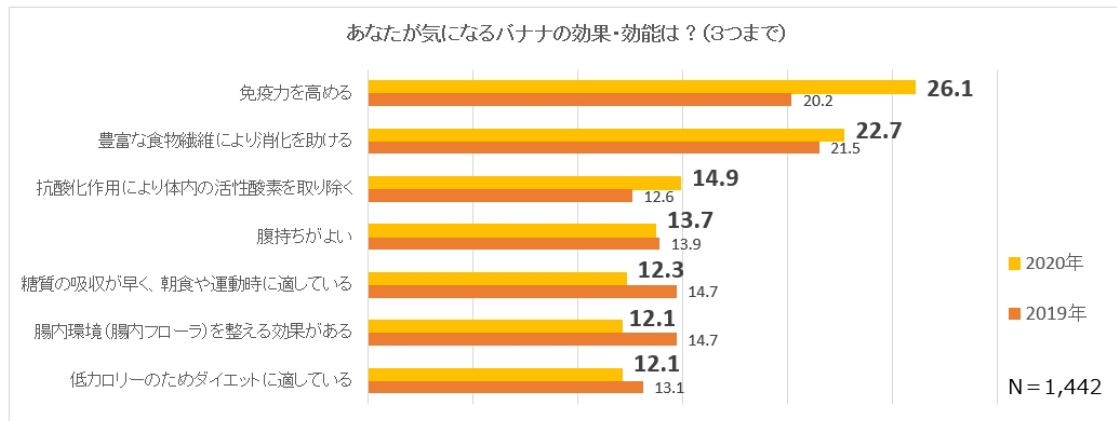
バナナの食べ方の質問に対しては、「そのまま」との回答が大人調査では(92.0%)、子ども調査では(95.7%)と第1位に。そして、特に最近人気の「バナナジュース・スムージー」の材料としてバナナを使用する割合が12.8%と、昨年の6.1%から約2倍となり、健康意識の高さや家庭内需要の影響が伺えます。さらに、夏の時期にオススメの食べ方としてあげられた「凍らせて食べる」は、大人調査で（11.4%）子ども調査では（13.8%）となり、暑い夏の時期の「冷凍バナナ」はひんやりおいしく、保存にも最適な食べ方です。



◆気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」が約26%でトップに！

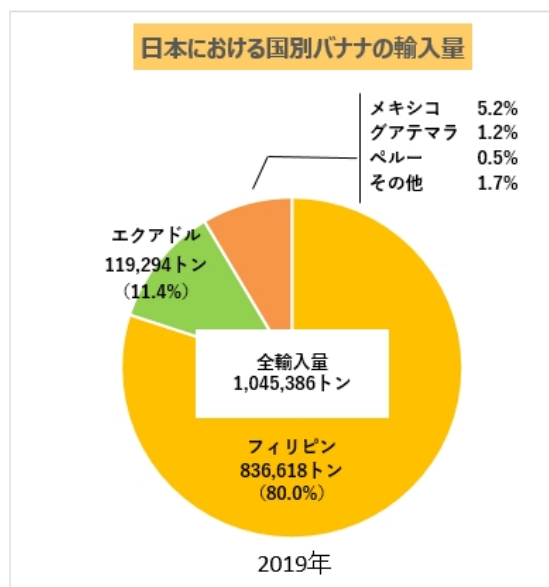
昨年、最も支持の高かった「豊富な食物繊維により消化を助ける」を上回り、「免疫力を高める」がトップに！「免疫力

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23%で続きます。「免疫力を高める」は昨年より約6%の大幅増、「抗酸化作用により体内の活性酸素を取り除く」も約2%の増加となり、バナナに対する健康への関心・期待が伺えます。



■日本バナナ輸入組合について

発足55年目を迎えた日本バナナ輸入組合は、バナナの輸入自由化に伴う台湾バナナの輸入をめぐる混乱から業界の統一をはかるため、1965年（昭和40年）に発足いたしました。現在は、バナナの輸入調査統計に関する活動、バナナを普及させるための広報活動などを軸に事業活動を展開しています。現在では年間約100万トン（2019年輸入量104万5,386トン）のバナナが輸入されており、これは当組合が設立した1965年度の輸入量（35.8万トン）に対して3倍近くの規模となります(財務省貿易統計データより)。さらにバナナの輸入量は輸入果物全体の中で約6割を占めます。バナナは名実ともに最も食べられている国民的フルーツといえるでしょう。



世界における国別のバナナ生産量

2018年 国際連合食糧農業機関 統計データベース (FAOSTAT)より

順位	国名	生産量(トン)
1	インド	3,080万8,000
2	中華人民共和国(中国)	1,122万1,700
3	インドネシア	726万4,383
4	ブラジル	675万2,171
5	エクアドル	650万5,635
6	フィリピン	614万4,374
7	グアテマラ	402万6,547
8	コロンビア	370万7,152
9	アンゴラ	349万2,184
10	タンザニア	346万9,091

検索Item Name : Bananas

当組合では、バナナに関するさまざまな情報をまとめた「バナナ大学」（下記 組織概要／URLご参照）というウェブサイト運営しております。バナナの栄養、健康効果、植物学、歴史から、関連する調査、用語辞典などバナナにまつわる情報を満載しております。多くの皆さまに、バナナをより身近なフルーツとして感じていただけるよう、さらなる情報発信に努めてまいります。

※16歳～70歳以上を対象とした【第16回バナナ・果物消費動向調査（サマリー）】のさらに詳しい結果は、こちらをご覧ください

HP『バナナ大学』資料室 URL : <https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/docs/trend16.pdf>

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

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

日本バナナ輸入組合のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/38547

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

日本バナナ輸入組合広報室

電話：03-5577-4765 受付時間 午前9時-午後4時