

2022年8月4日

日本バナナ輸入組合

<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>

物価上昇でも支持され、バナナ “よく食べる果物”No.1を維持！

バナナは18年連続よく食べる果物No.1

熱中症対策や夏バテに最適なミネラルを含むバナナ！

バナナの効果・効能では免疫力アップへの期待。新たな臨床試験結果への注目も！？

例年になく早い梅雨明けとともに、今年も暑い日が続いています。そんな暑い夏を、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、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。

当組合では、2005年から毎年実施し、今年で18回目を迎える、16歳～70歳以上を対象とした「バナナ・果物消費動向調査」※2と、今年で5回目を迎える、年中（4歳）～高校3年生までを対象とした「”子ども”バナナ・果物消費動向調査」を実施しています。世界中であらゆる食品の物価が値上がりをしている中、バナナの価格もまた、上昇傾向にあります※3が、このような厳しい社会情勢においても、バナナが変わらずよく食べられている果物であり、日々の食生活において欠かせない存在であることが、両調査から見て取れる結果となりました。そのほか、バナナを支持する理由や、人気の食べ方、バナナのどのような栄養成分や価値に注目しているかなどについて、最新事情を明らかにします。

※1 果物の中で輸入量が一番多く、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18回バナナ・果物消費動向調査（サマリー）：<https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/docs/trend18.pdf>

※3 総務省統計局家計調査データ／2021年1-5月と2022年1-5月のバナナの購入金額および購入数量から算出の「価格」比較より

【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：2022年6月28日（火）～2022年6月29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（4・5歳）～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：2022年6月28日（火）～2022年6月29日（水）

調査結果詳細

◆ 18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5年連続で、よく食べる果物の第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！
子どもの約半数が週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、子どもにとっては手軽な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「食物繊維」「糖質」「カリウム」がTOP3に。
4位以下には、マグネシウムや、夏に効果的な「ビタミン」B群や「セロトニン」といった栄養素も。

◆ 「そのまま食べる」以外でのバナナの食べ方として多いのは、「ヨーグルトと一緒に」「凍らせて」「ジュースやスムージーの材料として」

食べやすさと保存のしやすさから夏場におすすめの「冷凍バナナ」。
バナナそのものの自然の甘さを活かせる「バナナジュース」人気も定着か!?

◆ 気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」が25.9%で、トップに！

昨年引き続き「免疫力を高める」がトップに。
「食物繊維により消化を助ける」も、3%近い伸び。

◆ 気になる健康関連ワード、上位は「運動不足」「ストレス」「ダイエット減量」！

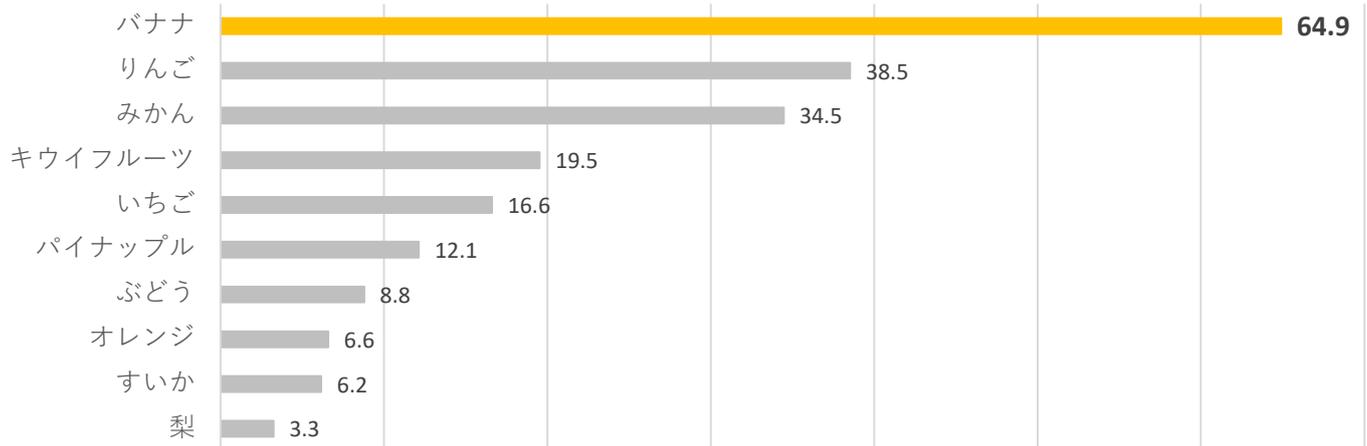
長引く新型コロナ感染症の影響で、健康意識が高まる中、特に気になる健康関連のワード上位に「運動不足」「ストレス／いらいら」「ダイエット／減量」が並ぶ。
バナナの栄養素が助けになるかも？

◆ 18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5年連続で、よく食べる果物の第1位を獲得

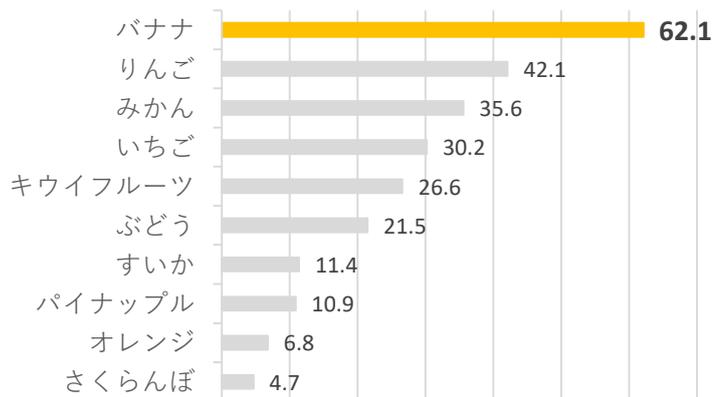
「あなたがよく食べる果物は？」という質問に対し大人調査では、64.9%の人が「バナナ」と回答し、続くりんご（38.5%）やみかん（34.5%）と大きく差をつけて第1位となりました。2005年より実施してきた調査結果も踏まえて、バナナは18年間変わらずよく食べられている果物であるということが、今回の調査で明らかになりました。

よく食べる果物をお選びください（3つまで） N=1,137

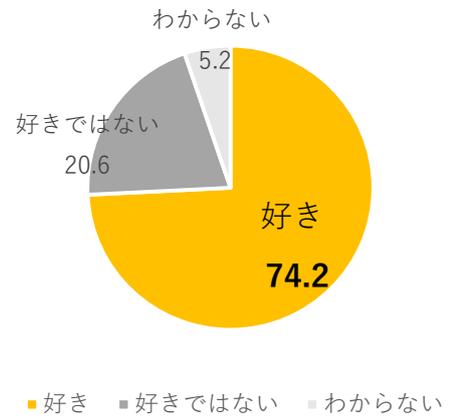


また、子ども調査でも同様の質問をしたところ、62.1%の子どもがよく食べる果物として「バナナ」と回答し、昨年に引き続き、バナナは子どもから大人まで幅広い世代に支持されているということを示しました。さらに「（お子様は）バナナが好きか？」という質問に対しては7割以上となる74.2%の子どもが「バナナが好き」と回答し、子どもからのバナナ人気も昨年同様の結果となりました。

（お子様が）よく食べる果物をお選びください（3つまで） N=643

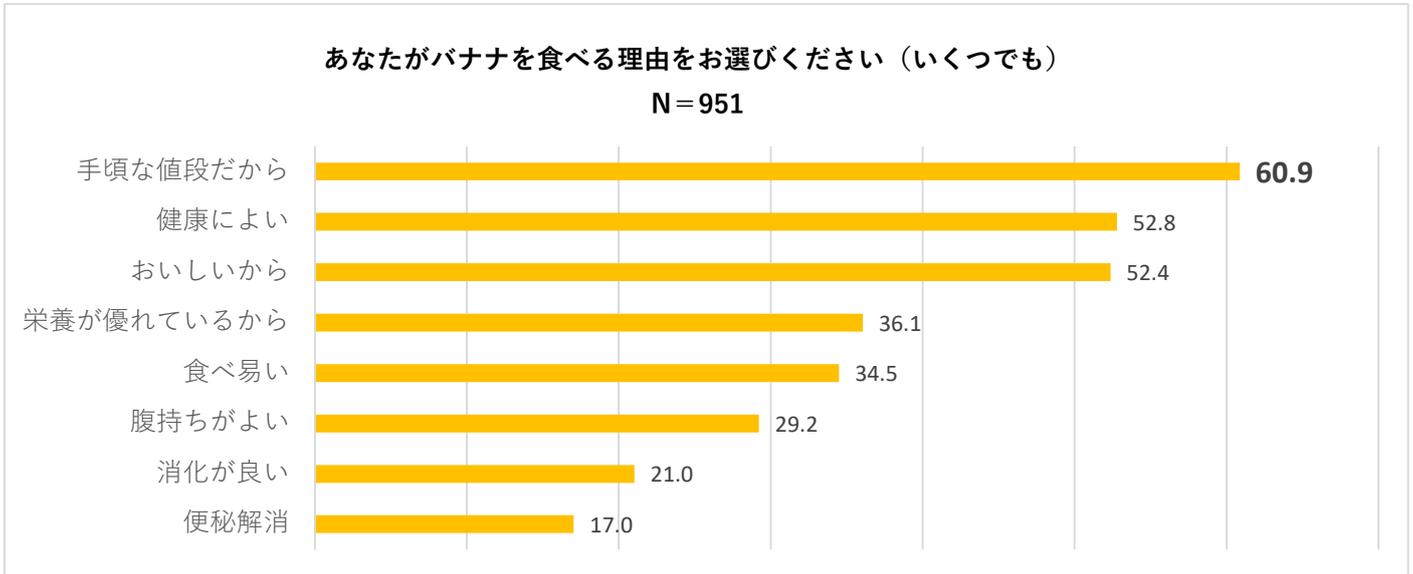


（お子様は）バナナがお好きですか？ N=728

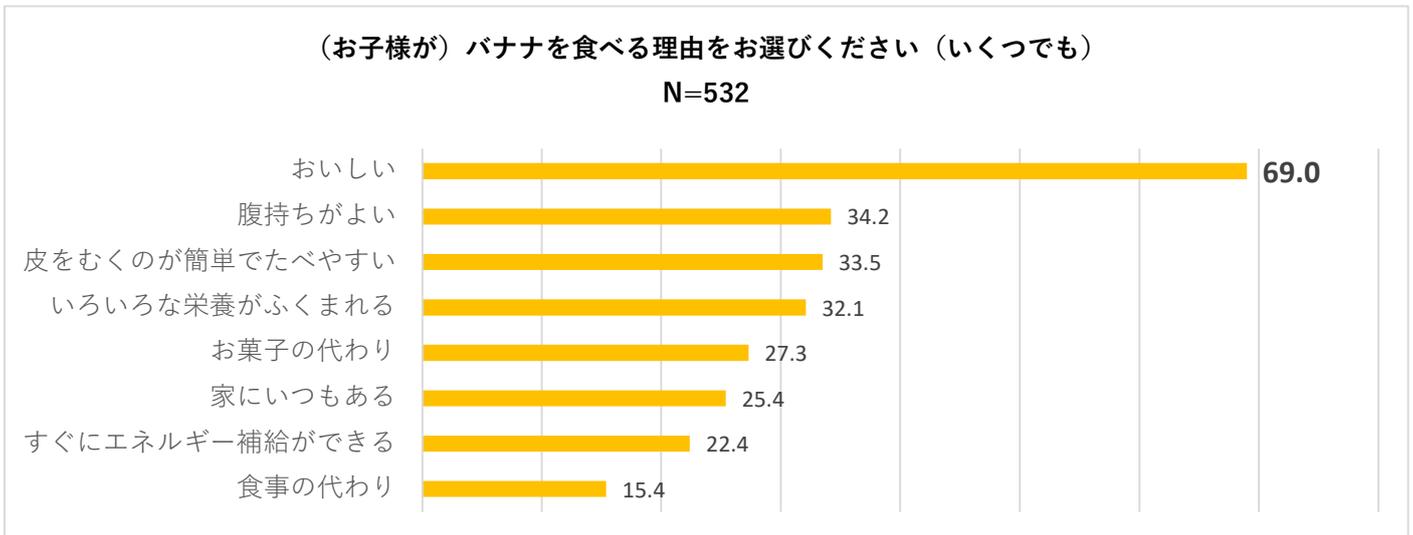


◆ バナナを食べる理由は、「手軽な値段」「健康によい」「おいしい」が上位に！

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」（60.9%）、「健康によい」（52.8%）、「おいしいから」（52.4%）が上位となりました。世界中であらゆる食品の物価が値上がりをしている中、バナナの価格もまた上昇傾向にあります。相対的に手頃な値段で入手可能なフルーツとして、バナナがより支持されるようになってきていることが見て取れます。以下、「栄養が優れている」（36.1%）、「食べやすい」（34.5%）と続き、手軽におい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69.0%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、17%近く高くなっています。他に「いろいろな栄養がふくまれる」（32.1%）は大人同様に上位になるとともに、「腹持ちがよい」「皮をむくのが簡単でたべやすい」なども高い割合となり、子どもにとってバナナはおいしさとともに手軽な補食としての役割も大きいということが分かりました。

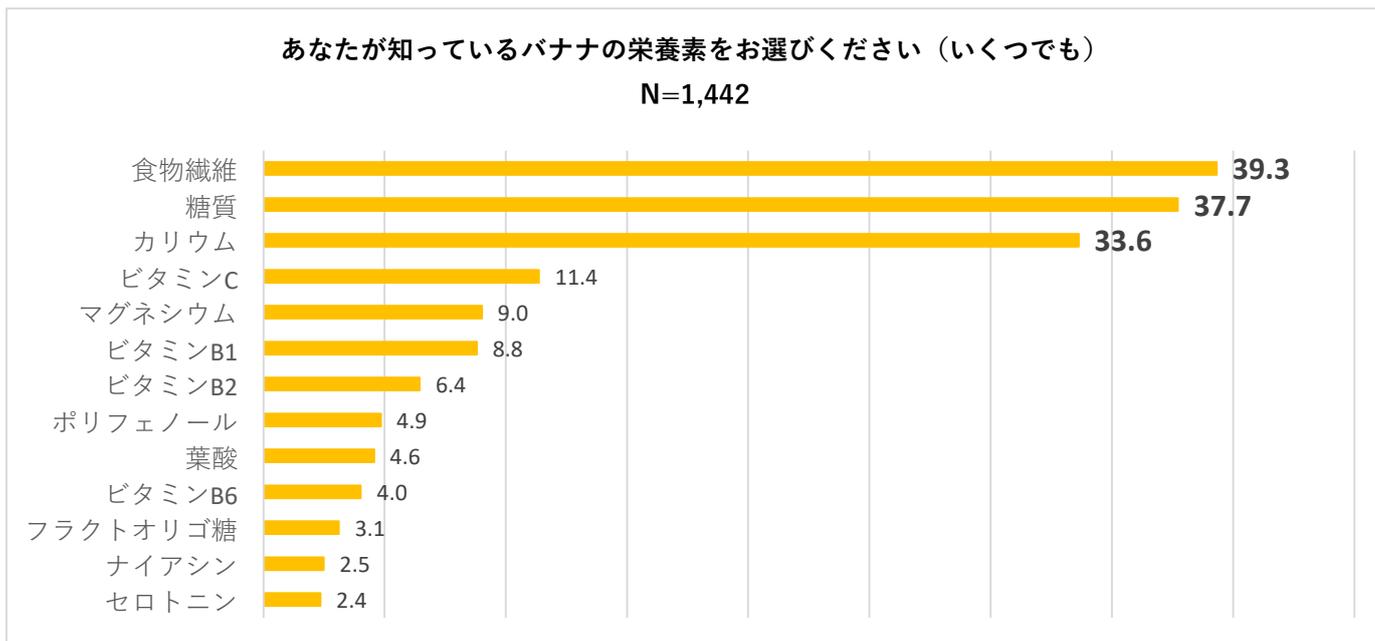


バナナを食べるタイミングについても聞いたところ、大人調査では62.6%の人が「朝食で食べることが1番多い」と回答しました。また、子ども調査でも62.2%が「朝食」、次いで24.8%が「間食（おやつ）」にバナナを食べることが1番多いと回答しました。

◆ 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！

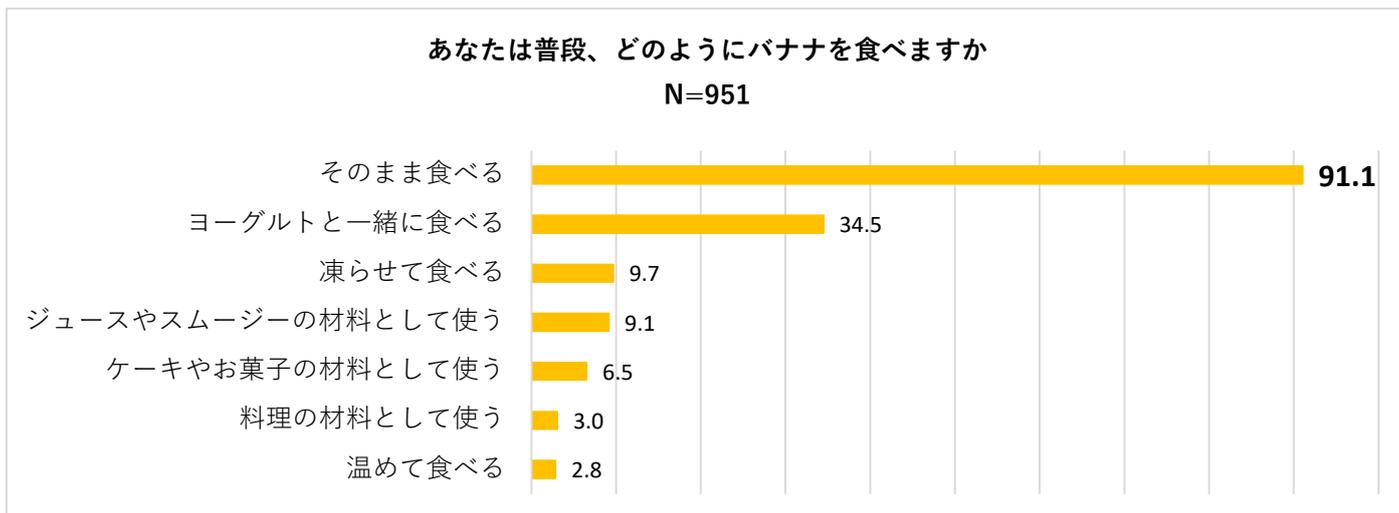
バナナを食べる理由として健康や栄養素が重視されている中で、「知っているバナナの栄養素は？」という質問をしたところ、大人調査では「食物繊維」(39.3%)「糖質」(37.7%)、「カリウム」(33.6%)が上位となり、バナナの栄養素としては、この3つが特に知られていることが分かります。4位以下には、ビタミン、マグネシウム、また、10%未満ながら、ポリフェノール、葉酸、セロトニンなどの栄養素が続きます。

実際、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、熱中症や夏バテへの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、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、バナナは夏におすすめの果物なのです。



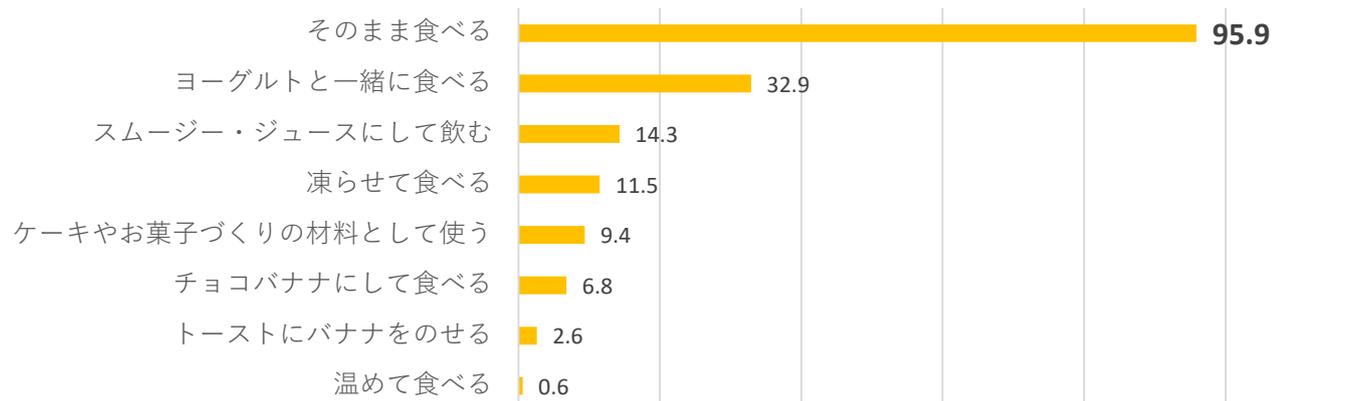
◆ 「そのまま食べる」以外でのバナナの食べ方として多いのは、「ヨーグルトと一緒に」「凍らせて」、「ジュースやスムージーの材料として」

バナナの食べ方の質問では、「そのまま」との回答が大人調査では91.1%、子ども調査では95.9%と第1位に。大人調査で第3位の「凍らせて食べる」(9.7%) 冷凍バナナはひんやりとおいしく、熟しの進みが早い暑い夏の時期のバナナの保存方法として、さらに、子ども調査で第3位の「ジュースやスムージーにして飲む」(14.3%) は、バナナそのものの自然な甘さを活かすことができるヘルシーさもおすすめです。



(お子様は) どのようにバナナを食べますか

N=532

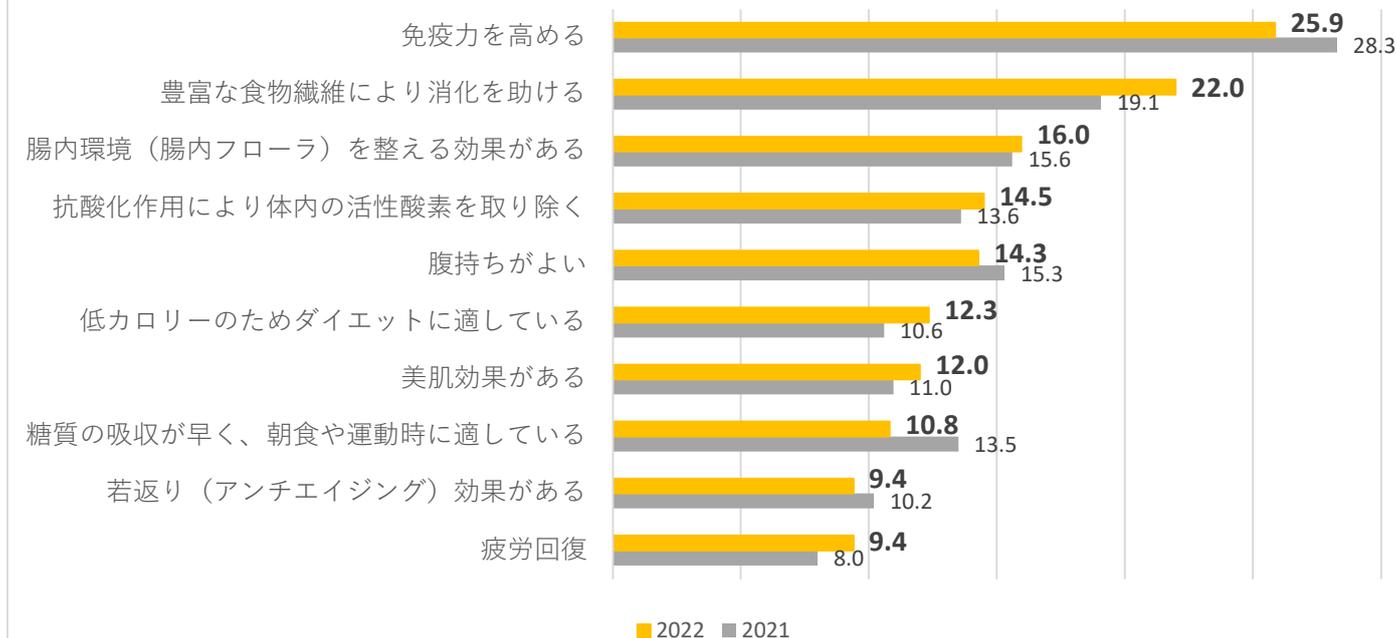


◆ 気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」が25.9%でトップに！

昨年に引き続き「免疫力を高める」がトップとなり、次に「豊富な食物繊維により消化を助ける」が、昨年より3%近く伸び22.0%に、さらに「腸内環境（腸内フローラ）を整える効果がある」が16.0%と続きます。

あなたが気になるバナナの効果・効能は？（3つまで）

N=1,442

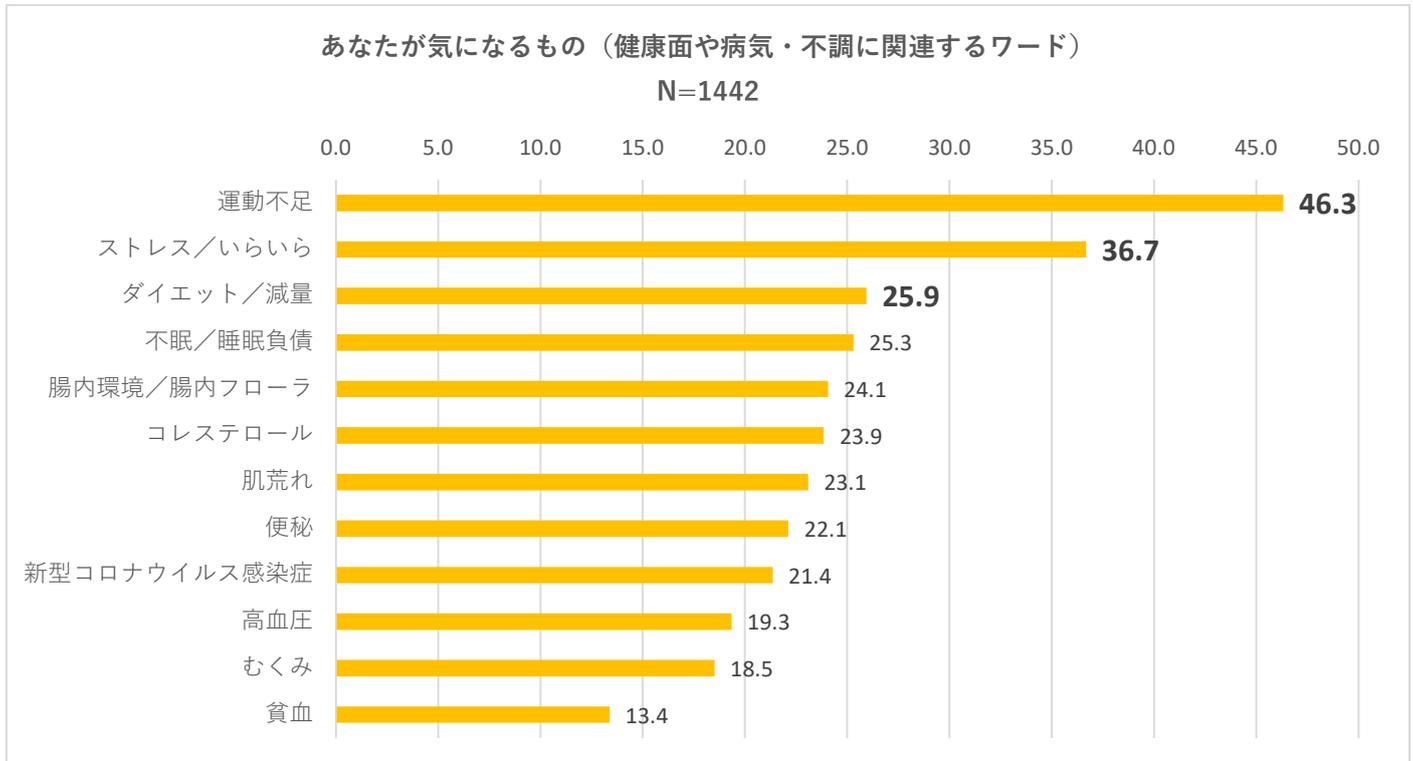


◆ コロナ禍で気になる健康面。特に気になるワード上位は「運動不足」「ストレス／いらいら」「ダイエット／減量」！バナナが解決の糸口に！？

健康面や病気・不調に関連し、気になる項目では、「運動不足」46.3%、「ストレス／いらいら」36.7%、「ダイエット／減量」25.9%が上位に挙がり、2020年初めから2年以上にわたって続く新型コロナウイルス感染症の影響が伺えます。

バナナに含まれる栄養素のひとつ「セロトニン」は、睡眠を促してくれる効果が期待でき、十分な睡眠をとることで、ストレス/いらいら解消も期待できます。

また、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、ダイエット向きの食品としても注目されています。



《新たな臨床試験結果も》

さまざまな効果・効能が期待できるバナナですが、今年6月には、バナナの長期摂取により日本人肥満者における貧血抑制効果の可能性が確認できたことが発表されました。

<https://www.banana.co.jp/nutrition-function/anemia-suppression/>

今回、健康面や病気・不調に関連した気になるワードの調査結果において「貧血」への関心は13.4%となっており、日本は『貧血大国』でありながら、まだまだ意識されていない現状が浮き彫りになりましたが、自身や家族の健康・生活習慣への意識、また、それに伴う食生活や食品の機能性などへの関心は今後も高まっていくことが考えられ、こうした新たなバナナの健康効果も、ますます注目を集めることが予想されます。

■日本バナナ輸入組合について

発足57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、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。

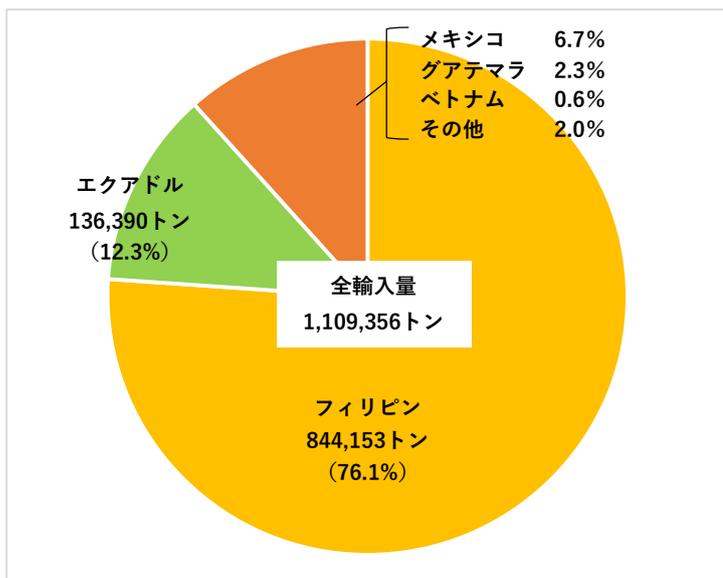
現在では年間約100万トン（2021年輸入量110万9,356トン）のバナナが輸入されており、これは当組合が設立した1965年度の輸入量（35.8万トン）に対して3倍近くの規模で、過去2番目に多い数量でした（財務省貿易統計データより）。また、1世帯当たりの年間のバナナ購入数量も、2004年以降2021年まで、18年間にわたり果物の中で1位となっており（総務省統計局家計調査データより）、バナナは名実ともに最も食べられている国民的フルーツといえるでしょう。

8月7日バナナの日 Twitterキャンペーンを実施予定！！

当組合では「バナナ大学」というホームページやTwitterアカウントを運営しています。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、バナナを使った簡単レシピまで、様々な情報を発信。来たる8月7日バナナの日には、Twitterキャンペーンを実施予定です。

《Twitter》 アカウント名：@banana_univ
公式ツイッター：https://twitter.com/banana_univ

日本における国別のバナナ輸入量
(2021年 財務省貿易統計)



世界における国別のバナナ生産量
(2020年 国際連合食糧農業機関/FAOSTAT)

順位	国名	生産量(トン)
1	インド	3,150万4,000
2	中華人民共和国	1,151万3,000
3	インドネシア	818万2,756
4	ブラジル	663万7,308
5	エクアドル	602万3,390
6	フィリピン	595万5,311
7	グアテマラ	447万6,680
8	アンゴラ	411万5,028
9	タンザニア	341万9,436
10	コスタリカ	252万8,721

※16歳～70歳以上を対象とした「バナナ・果物消費動向調査」(サマリー)の結果は、こちらをご覧ください
HP『バナナ大学』 URL：<https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/docs/trend18.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/>

Twitter：@banana_univ



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 広報室

TEL：03-5577-4765 受付時間：午前9時 - 午後4時(土・日・祝日を除く)