

<10月14日は「体育の日」！バナナと運動に関する調査レポート発表>

## **運動時の補給食品 No.1 はバナナに！**

**運動時にバナナを食べる理由として「エネルギー補給」と「手軽さ」が支持されていた！  
多様な「糖質」がエネルギーの即効性と持続性を実現！**

暑さが残る9月を終え、秋を感じる季節となりました、来る10月14日は「体育の日」です。先月から始まったラグビーワールドカップ世界大会をはじめ、来年以降も様々なスポーツに注目が集まっている昨今、当組合ではスポーツをする人を応援したいという想いを込めて、「バナナと運動に関する調査」を実施しました。

### **【調査概要】**

調査名：バナナ・果物消費動向調査

対象：16～70歳以上の1,442名（インターネット調査）

期間：2019年6月25日(火)～2019年6月26日(水)

---

### **【調査結果サマリー】**

- ◆ **日頃から運動しているという人は半数以上、さらに、8割以上の人が週に1回以上運動していると回答！**  
実施している運動の種類は「ウォーキング」「筋トレ」「ジョギング」が上位に。手軽にできる運動が人気！
- ◆ **運動時に食べる食品第1位は「バナナ」！**  
2位の「エネルギーゼリー」3位の「おにぎり」を抑えてバナナが1番支持されていた！  
運動時にバナナを食べ始めたきっかけは「テレビなどで薦められていた」、「友人・家族に薦められた」、「運動する仲間が撮っていた」が上位に。

◆ **運動時にバナナを食べる理由は半数以上の人「エネルギー補給のため」と回答！知っているバナナの栄養素 No1 は「糖質」という結果に！**

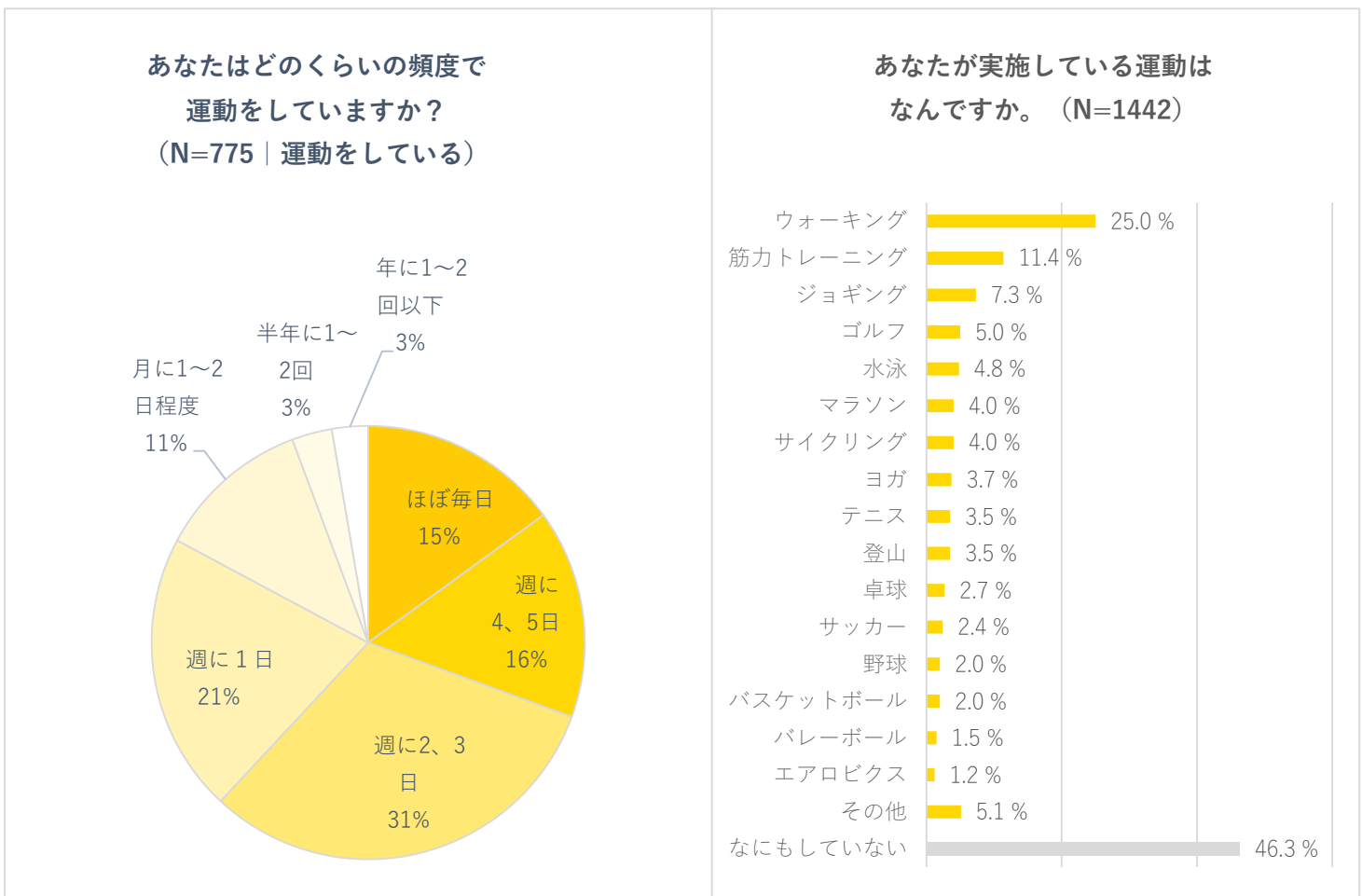
他には「食べやすいから」や「すぐに食べられるから」と、運動シーンではバナナの“栄養素”と“手軽さ”が支持されていた！多様な「糖質」が含まれるから「バナナはアスリートに嬉しい食品」であった！

◆ **「バナナが運動時に適している」ということを知って、「今まで以上にバナナを食べたい」と回答した人は4割以上！**

**調査結果詳細**

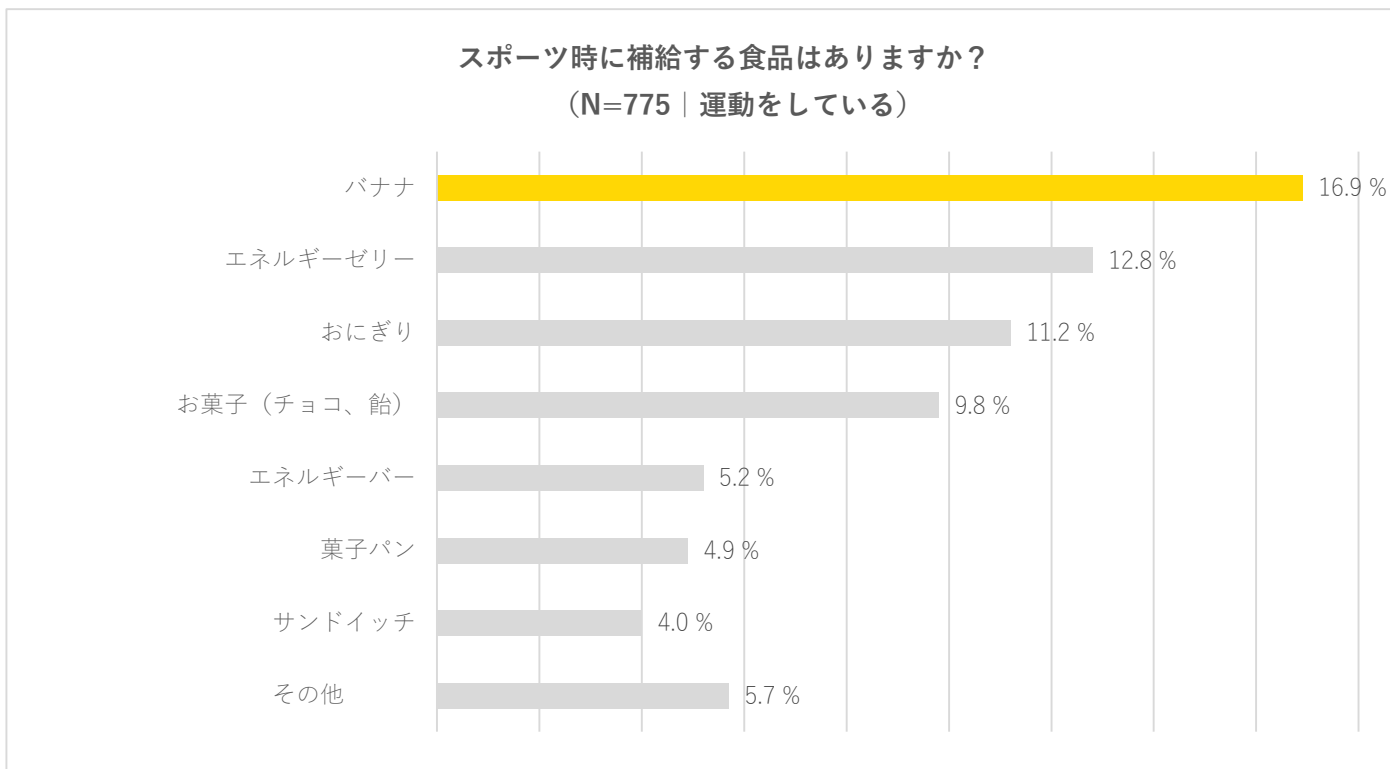
◆ **日頃から運動しているという人は半数以上、さらに、8割以上の人「週に1回以上運動している」と回答！**

「あなたが実施している運動はなんですか。」という質問に対し、過半数の53.7%の人が何かしらの運動をしているという結果となりました。また、運動している人のうち8割以上の人「週に1回以上」運動していると回答しました。行っている運動の種類については、「ウォーキング（25.0%）」、「筋力トレーニング（11.4%）」、「ジョギング（7.3%）」と手軽に実施できるものが上位となりました。

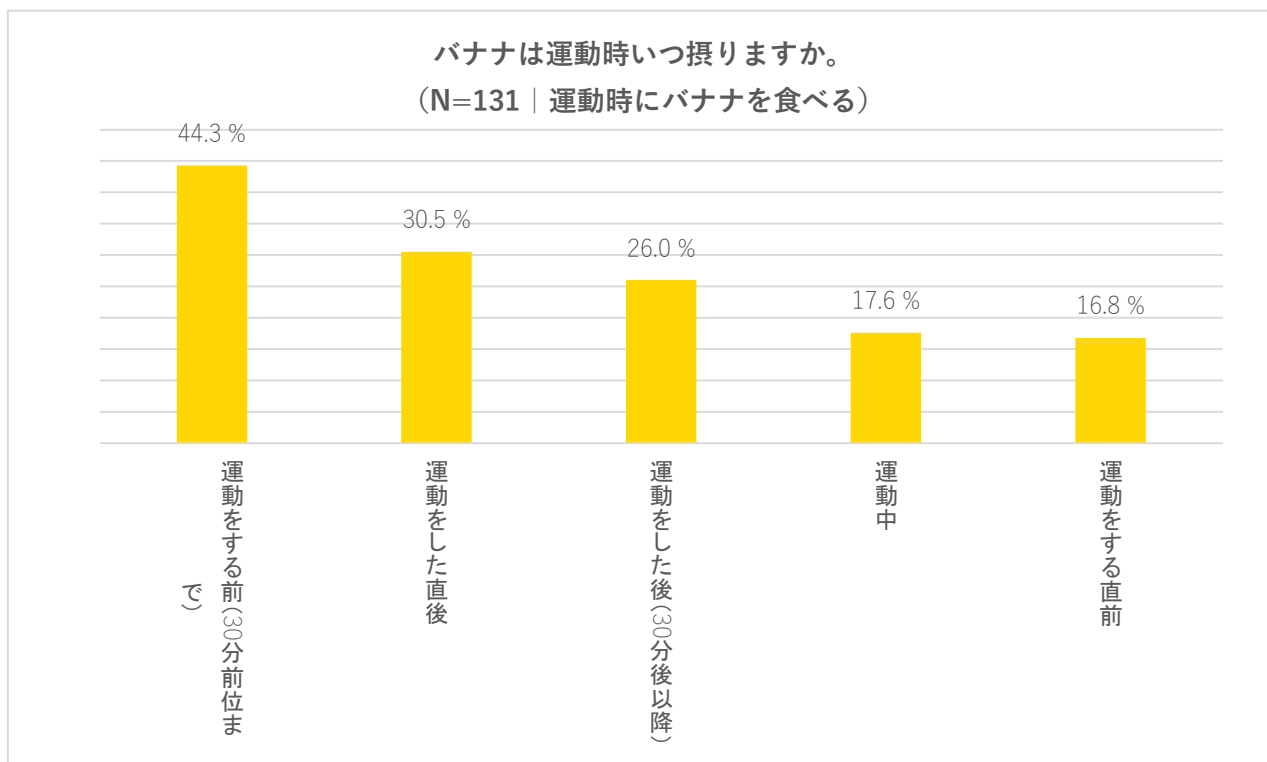


### ◆運動時に食べる食品第1位は「バナナ」！

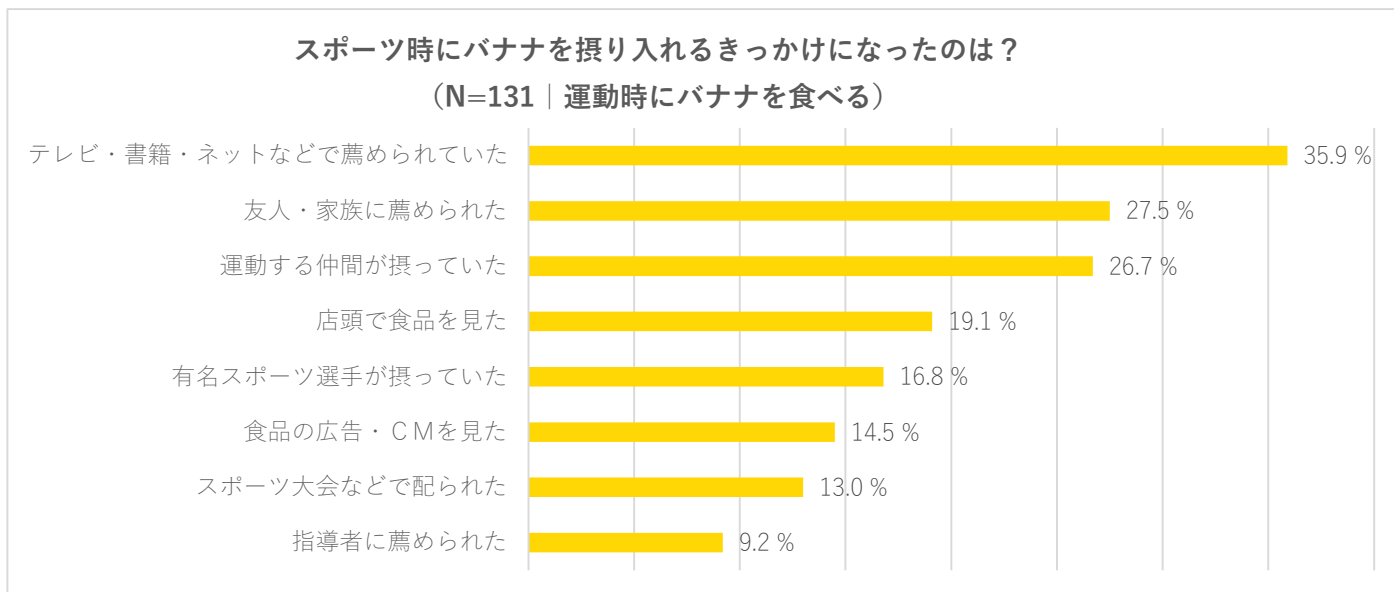
日頃から運動をしていると回答した人に、「運動時に補給する食品はありますか？」と聞いたところ、「バナナ（16.9%）」と回答した人が最も多く、2位の「エネルギーゼリー（12.8%）」、3位の「おにぎり（11.2%）」を抑えて1位となりました。



また、「バナナを食べるタイミング」についても聞いたところ、「運動をする前（44.3%）」と回答した人が最も多い結果となりました。

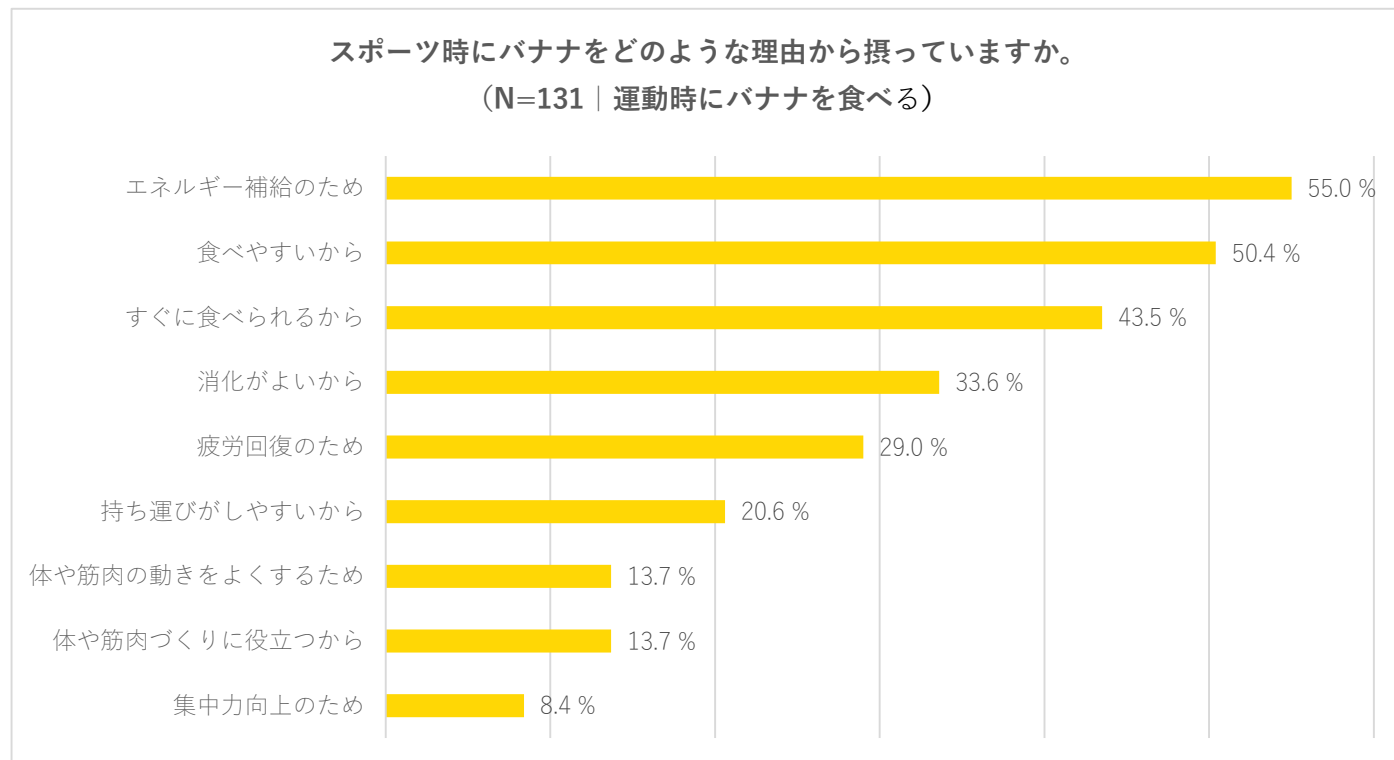


「運動時にバナナを食べ始めたきっかけ」についても聞いたところ、「テレビ・書籍・ネットなどで薦められていた (35.9%)」、「友人・家族に薦められた (27.5%)」、「運動する仲間が摂っていた (26.7%)」が上位となり、メディアや周りの人に薦められて運動時にバナナを摂るようになった人が多いことが分かりました。

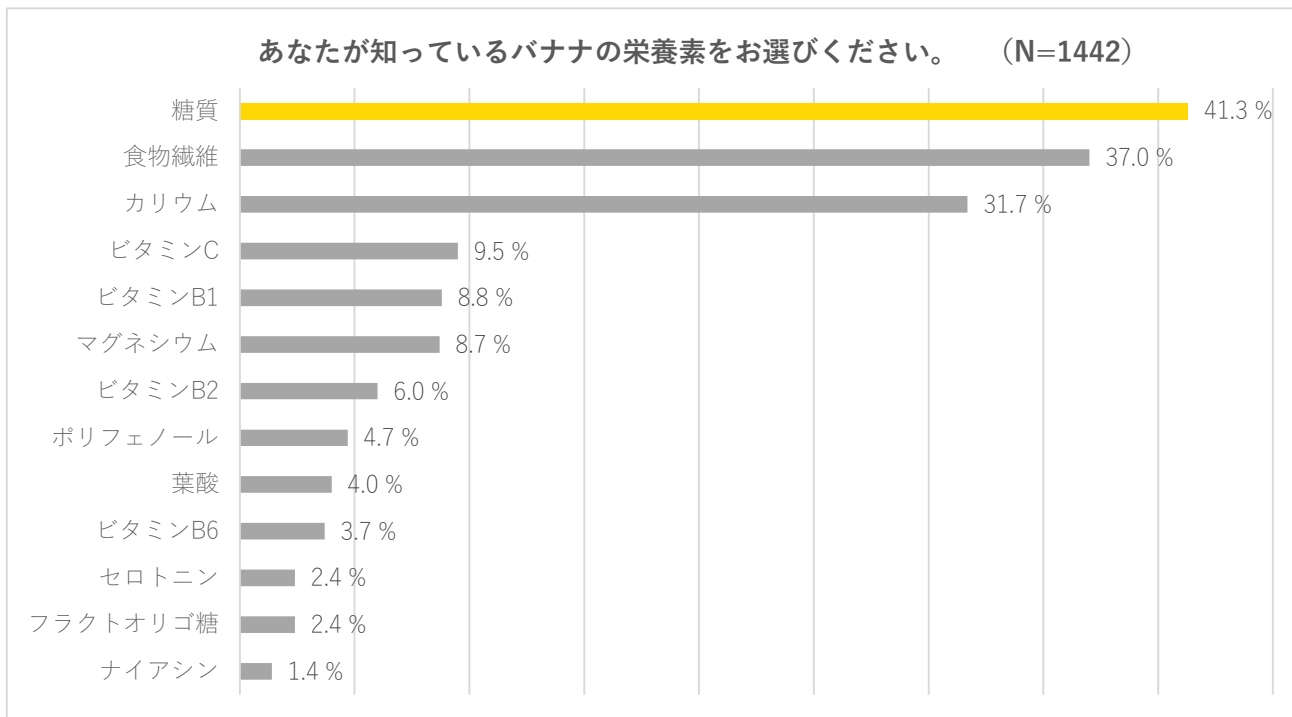


**◆運動時にバナナを食べる理由は半数以上の方が「エネルギー補給のため」と回答！**

「なぜ運動時にバナナを食べるのか」についても聞いたところ、「エネルギー補給のため (55.0%)」が最も多く、次いで「食べやすいから (50.4%)」、「すぐに食べられるから (43.5%)」が続きました。バナナの“栄養素”と“手軽さ”が運動時に支持されていることが分かりました。



また、「あなたが知っているバナナの栄養素は？」という質問に対しては、「糖質（41.3%）」と答えた人が最も多い結果となりました。



実際バナナには、消化されやすい単糖類のブドウ糖や果糖から、徐々に消化される少糖類のショ糖やオリゴ糖、さらに消化されにくい多糖類の食物繊維やデンプン、難消化性デンプンといった多様な糖質（炭水化物）が含まれています。これらの糖質は、その種類によってエネルギーに変わる速さが異なるため、バナナは、即効性と持続性に優れた食品といえます。つまり運動開始前にバナナを摂ることで単糖類から速やかにエネルギーを補充でき、運動中も少糖類や多糖類からエネルギーが供給されるというわけです。

単糖類、少糖類、多糖類をすべて含有し、それを一度に摂れることが、「バナナはアスリートに嬉しい食品」といわれるゆえんです！

【バナナに含まれる糖質（炭水化物）】



### **アスリートにお馴染みのBCAAも豊富**

バナナは、アスリートにお馴染みのBCAA（branched-chain amino acids・分枝鎖アミノ酸）も豊富に含まれています。BCAAは、必須アミノ酸バリン、ロイシン、イソロイシンの総称で、筋肉のエネルギー源となる唯一の必須アミノ酸です。BCAAには、筋タンパク質の合成を促進するなどして、激しい運動による筋肉の損傷を防ぐ効果も期待できます。

### **筋肉のけいれんを防ぐカリウムが豊富**

バナナには、筋肉の機能を調整しけいれんを防ぐカリウムも豊富に含まれていますので、運動前に摂ることで、筋肉パフォーマンス低下を抑制したりケガから身を守る効果が期待できます。カリウムには、血圧降下作用があることも知られています。

### **疲れにくく体調を維持**

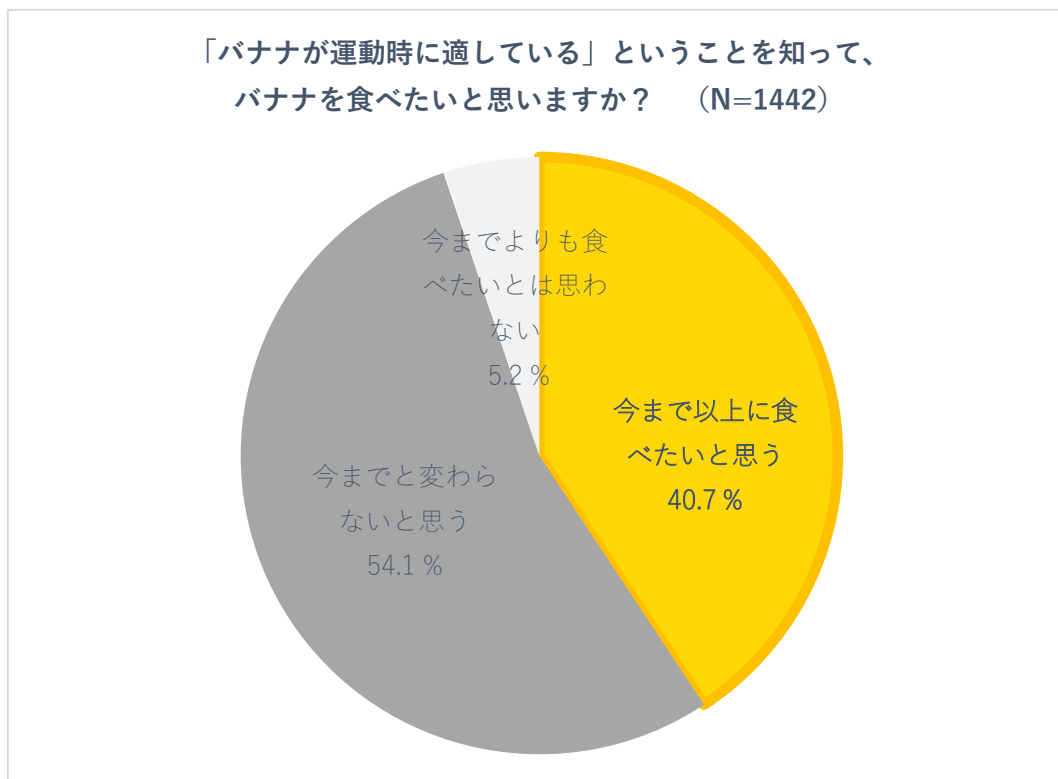
炭水化物を効果的に燃やしてエネルギーに変えるためのビタミンB群はバランス良く多めに含まれています。運動で代謝が活発になると、大量の汗と共にビタミンやミネラルも急激に失われてしまいます。これらが不足すると体力低下や疲れやすくなったりする等、さまざまな体調不良の原因になることが懸念されます。それを補うにはビタミンB群、カリウム、マグネシウムといったミネラルを豊富に含むバナナが効果的です。

### **その他、消化に良い、カロリーが少ない、携帯に便利といったメリットも**

バナナは消化にも良く、胃腸にかかる負担が比較的少ないこともありがたいメリットです。カロリーが低いため、ウエイトコントロールをしたいアスリートにもオススメです。手軽に持ち運べ、簡単に食べられるため、毎日の食事やスポーツシーンにバナナを取り入れ第一線で活躍するアスリートもいます。

◆「バナナが運動時に適している」ということを知って、「今まで以上にバナナを食べたい」と回答した人は4割以上！

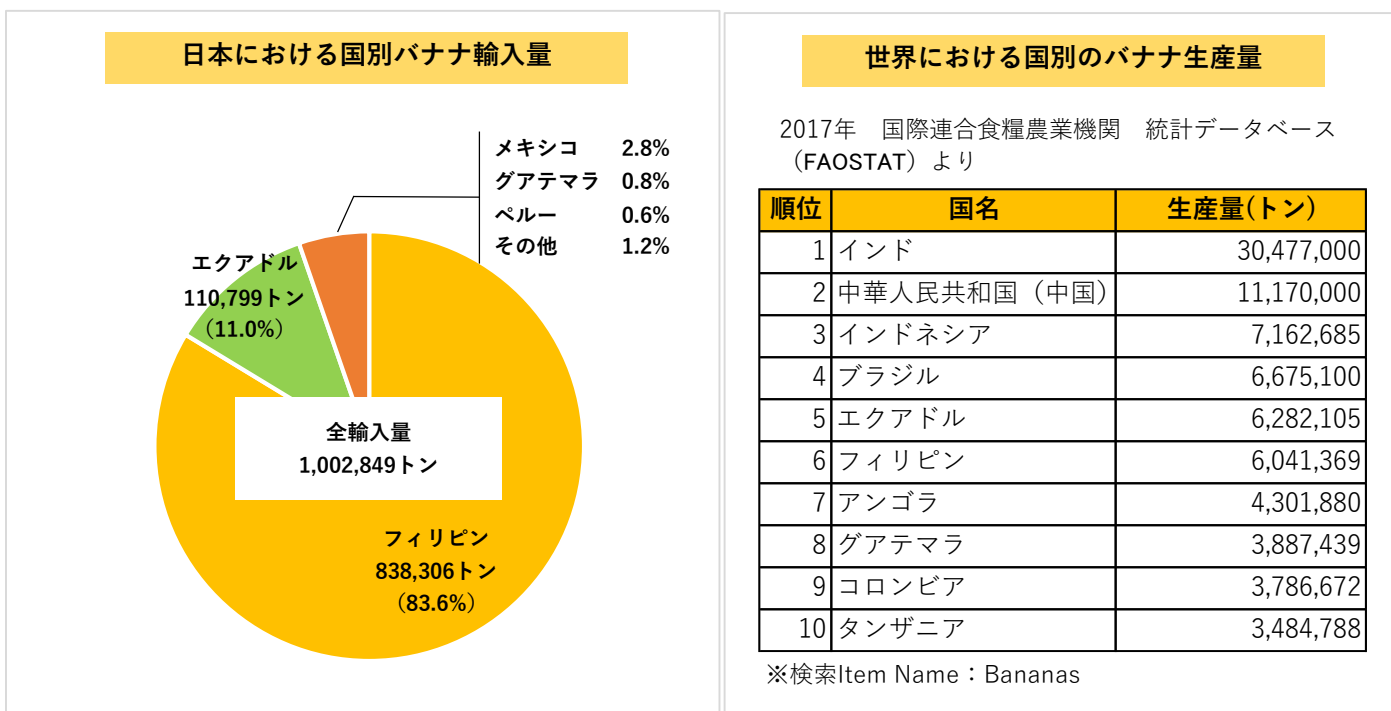
最後に、バナナが「糖質の吸収が早く、朝食や運動時に適している」ということを知って、バナナを食べたいと思いますか、という質問をしたところ、40.7%の人が「今まで以上に食べたいと思う」、54.1%の人が「今までと変わらないと思う」と回答しました。



## ■日本バナナ輸入組合について

発足54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（2018年輸入量100万2,849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。



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を経営しております。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、バナナを使った簡単レシピまで、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。

### 【組織概要】

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：伊藤順次

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（株式会社アンティル内）担当：武田、牛島、岡部

TEL：03-6821-8487 FAX：03-6685-5266 MAIL：[bjja@vectorinc.co.jp](mailto:bjja@vectorinc.co.jp)