

<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>
17年連続“よく食べる果物”No.1 はバナナに！

**熱中症対策や夏バテに最適なミネラルを含むバナナ！
ますます注目が集まる免疫力アップへの期待も！**

夏本番を迎え、今年も暑い日が続くと予想されています。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16歳～70歳以上を対象に、毎年実施している「バナナ・果物消費動向調査」*2は、2005年の開始から今年で17回目。また、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4回目を迎え、両調査の結果から、日々の食生活において、とても身近なフルーツ「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17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/trend17.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：2021年6月29日（火）～2021年6月30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：2021年6月29日（火）～2021年6月30日（水）

【調査結果サマリー】

◆ 17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4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」「健康にいい」「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。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」

凍らせて食べる「冷凍バナナ」は、夏場での食べやすさと保存のしやすさが、また、近年人気の「バナナジュース」を背景に、家庭での食べ方としても定着か!?

◆ 気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」が28.3%でトップに！

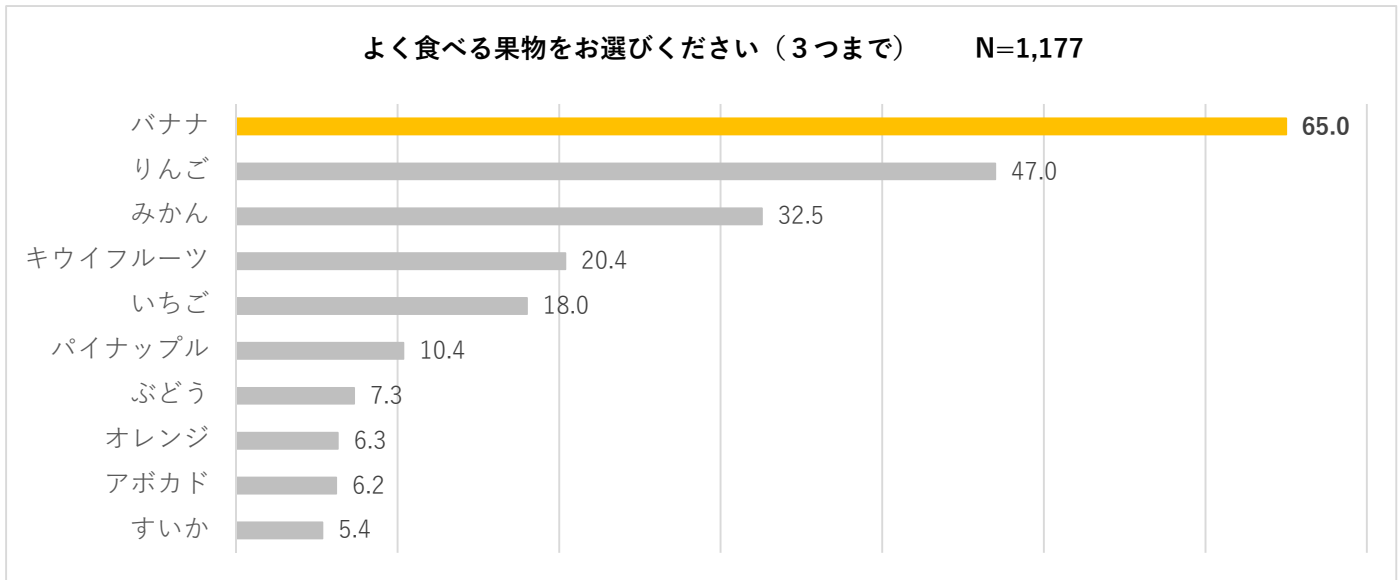
昨年に引き続き「免疫力を高める」がトップに。「腸内環境（腸内フローラ）を整える効果がある」も、3%以上の伸び。

調査結果詳細

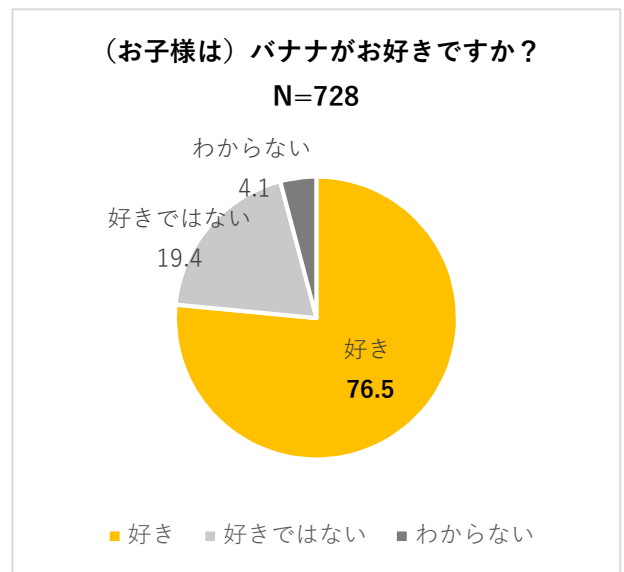
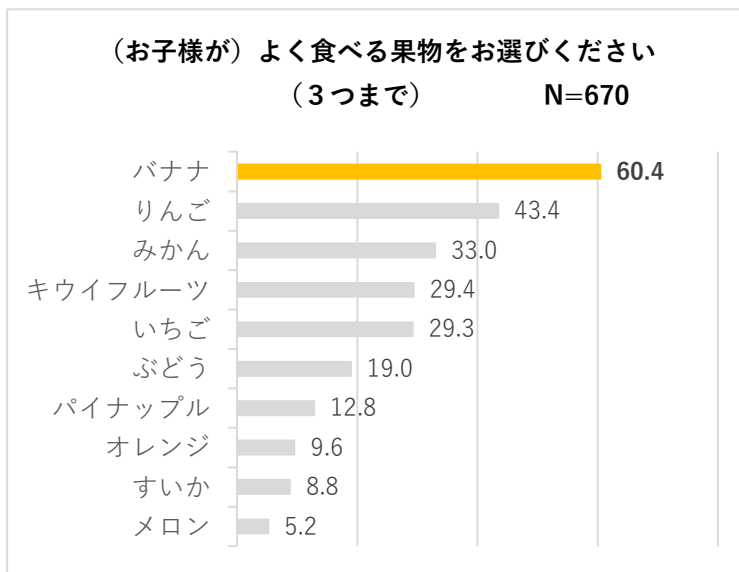
◆ 17年連続、よく食べる果物第1位は「バナナ」という結果に！

子ども調査でも4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、65.0%の人が「バナナ」と回答し、続くりんご（47.0%）やみかん（32.5%）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17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、60.4%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割以上となる76.5%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。

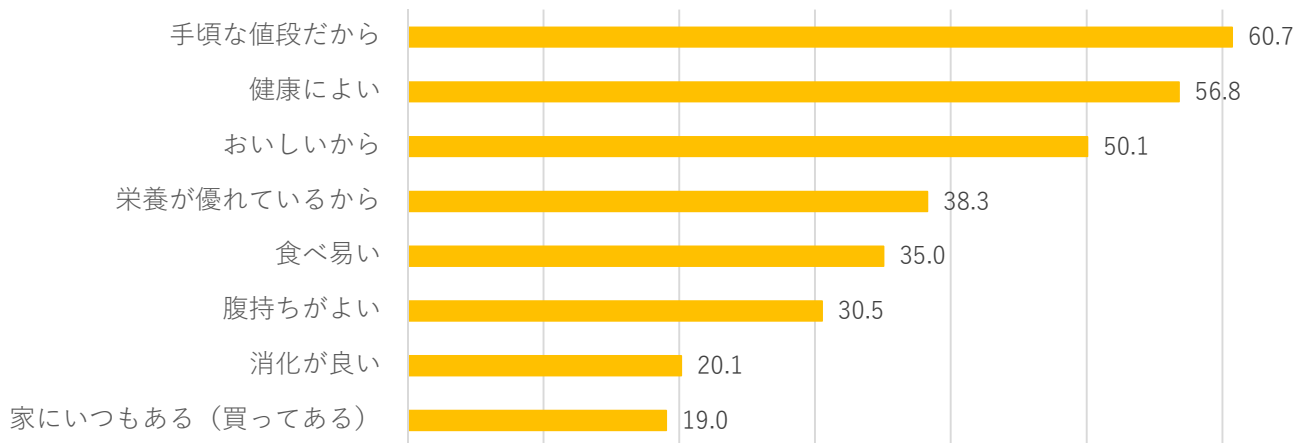


◆ **バナナを食べる理由は、「手軽な値段」「健康によい」「おいしい」が上位に！**

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」（60.7%）、「健康によい」（56.8%）、「おいしい」（50.1%）が上位となりました。次いで「栄養が優れている」（38.3%）、「食べやすい」（35.0%）が続き、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。

あなたがバナナを食べる理由をお選びください（いくつでも）

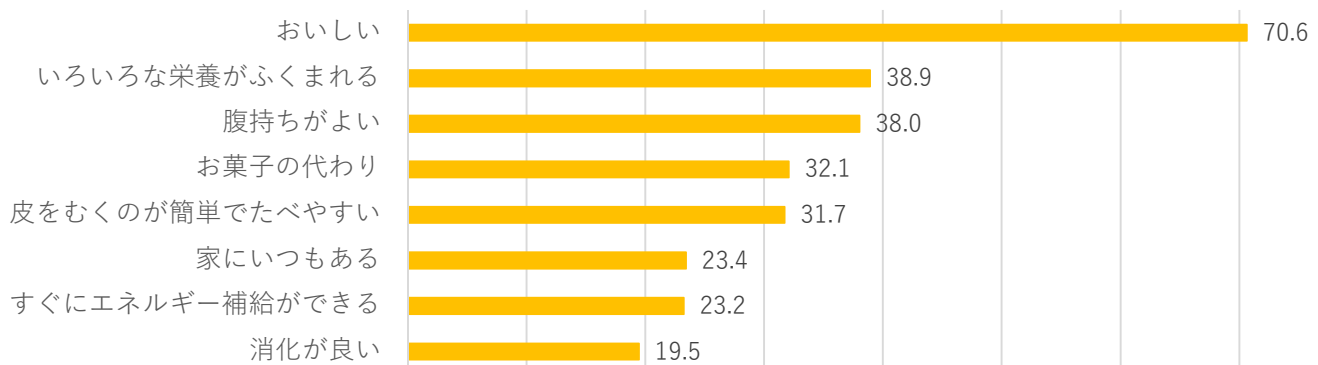
N=993



一方、子ども調査では約7割の70.6%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20.5%高くなりました。他に「栄養」（38.9%）や「たべやすい」（31.7%）は大人同様に上位になるとともに、「腹持ちがよい」「お菓子の代わり」「すぐにエネルギー補給ができる」なども比較的高い割合となり、子どもにとってバナナは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。

（お子様が）バナナを食べる理由をお選びください（いくつでも）

N=555



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64.0%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60.4%が「朝食」、次いで24.9%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。

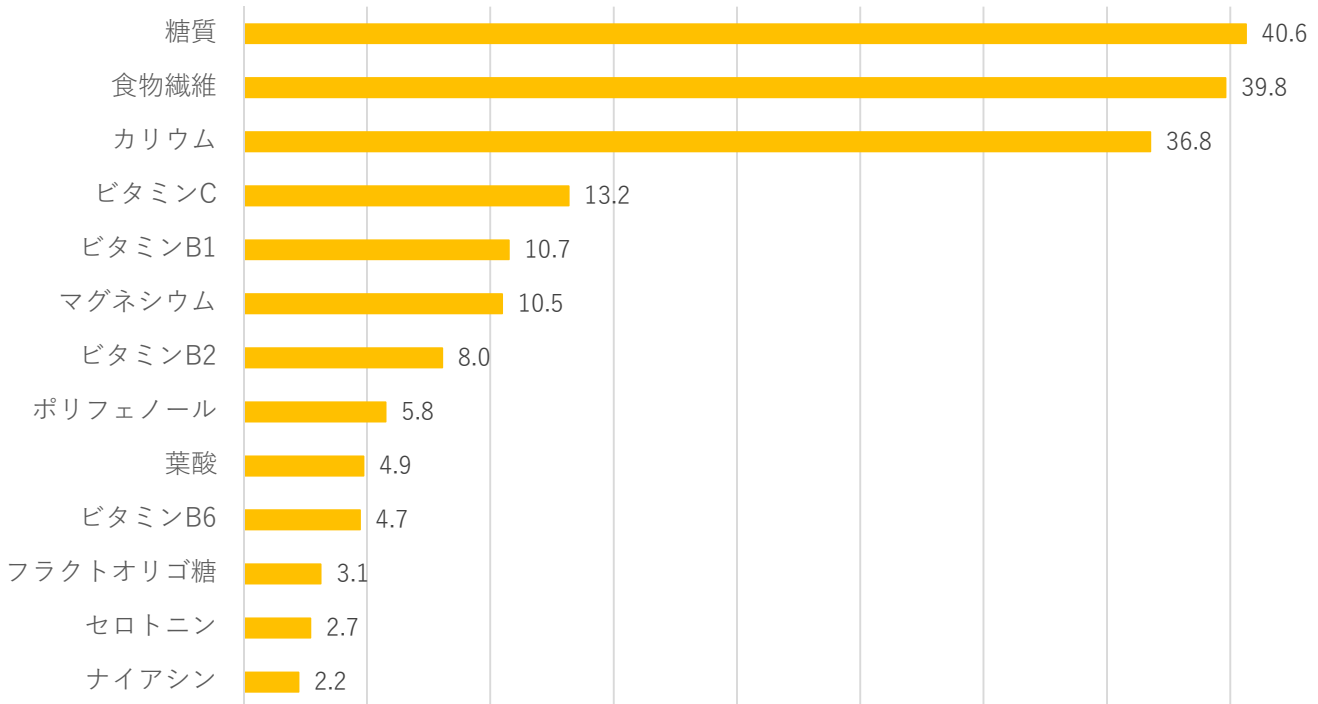
◆ カリウムやセロトニンを含むバナナは、熱中症や夏バテ、寝苦しい夏の睡眠にも効果的！

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」（40.6%）、「食物繊維」（39.8%）、「カリウム」（36.8%）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。

あなたが知っているバナナの栄養素をお選びください（いくつでも）

N=1,442

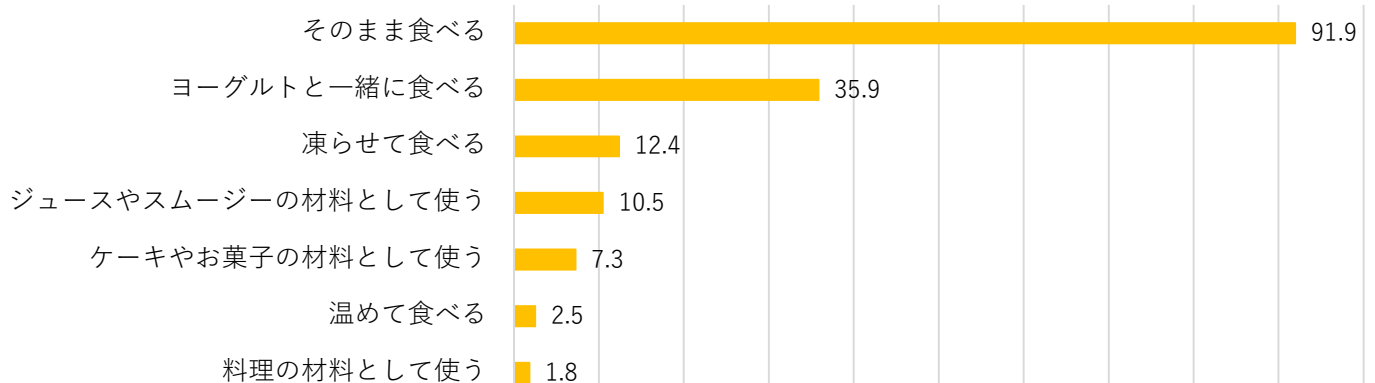


◆ 「そのまま食べる」以外でのバナナの食べ方として多いのは、「ヨーグルトと一緒に」「凍らせて」、「ジュースやスムージーの材料として」

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91.9%、子ども調査では95.5%と第1位に。暑い夏の時期にオススメの食べ方としてあげられる「凍らせて食べる」は、大人調査では12.4%の第3位となり、ひんやりおいしい「冷凍バナナ」は 夏場の保存の上でもおすすめです。また、近年の「バナナジュース」人気も背景に「ジュースやスムージーの材料として」の食べ方も、子ども調査では16.4%の第3位にはいるなど、その影響が伺えます。

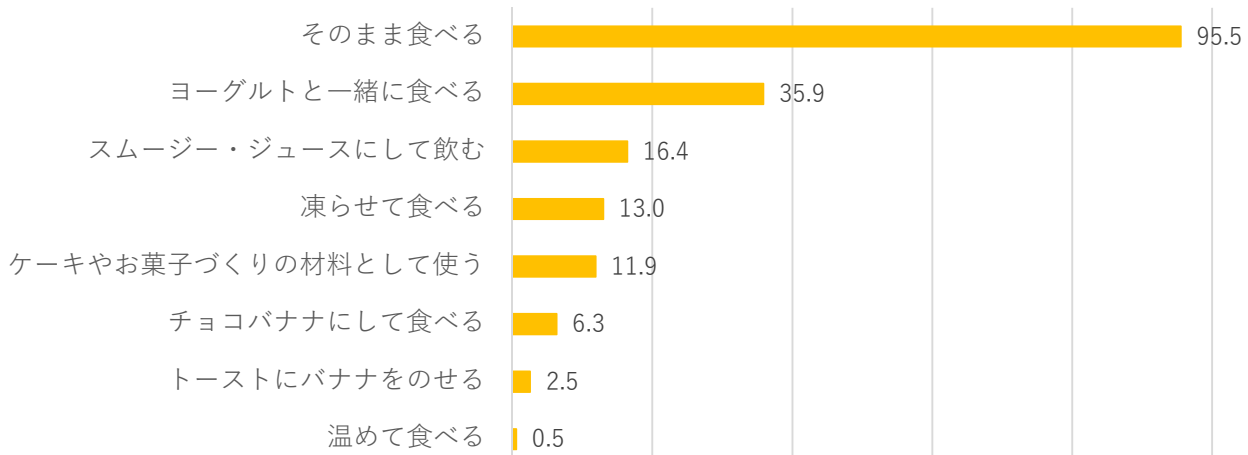
あなたは普段、どのようにバナナを食べますか（3つまで）

N=993



(お子様は) どのようにバナナを食べますか (3つまで)

N=555

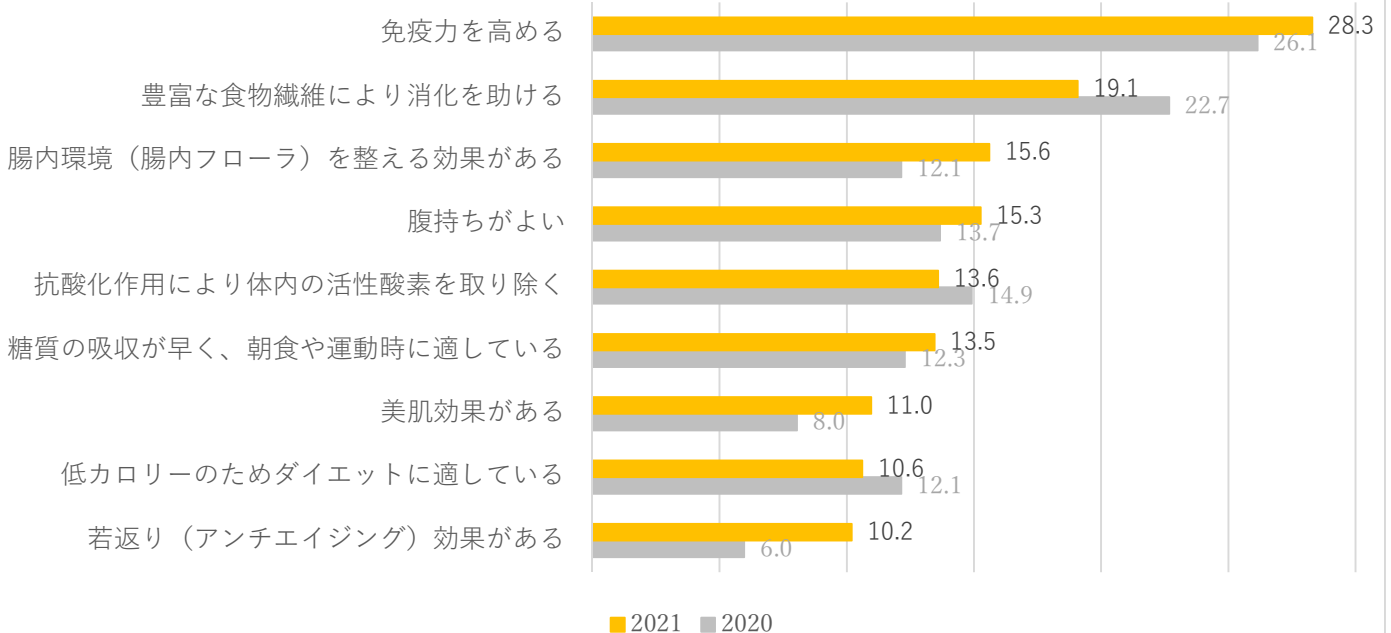


◆ 気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」が28.3%でトップに!

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」が約19%、また、「腸内環境（腸内フローラ）を整える効果がある」は昨年より3%以上増え、15.6%と続きます。健康に関する食生活への関心は、2020年初めより1年以上にわたり続く新型コロナウイルス感染症の状況下において、なお、高まっていることが考えられ、バナナの効果・効能に対する関心・期待も伺えます。

あなたが気になるバナナの効果・効能は？ (3つまで)

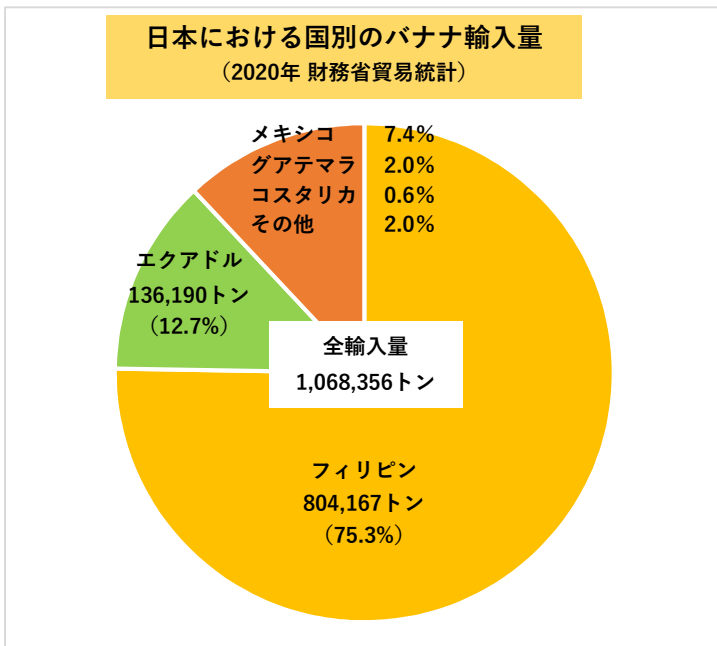
N=1,442



■日本バナナ輸入組合について

発足56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（2020年輸入量106万8,356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。また、1世帯当たりの年間のバナナ購入数量も、2004年以降2020年まで、17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。



世界における国別のバナナ生産量
(2019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	3,046万0,000
2	中華人民共和国(中国)	1,165万5,700
3	インドネシア	728万0,659
4	ブラジル	681万2,708
5	エクアドル	658万3,477
6	フィリピン	604万9,601
7	グアテマラ	434万1,564
8	アンゴラ	403万6,959
9	タンザニア	340万6,936
10	コロンビア	291万4,419

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」というホームページやTwitterアカウントを運営しております。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、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発信しております。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「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/trend17.pdf>

Twitter『バナナ大学』公式アカウント：@banana_univ

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



----- 【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）