

2023年8月3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>

バナナ “よく食べる果物”No.1.を維持！

バナナは19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！

物価高騰が続く中、栄養価の新たな価値基準もバナナの消費者ニーズを後押し!?

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年から開始し、今年で19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、2018年から開始し、今年で6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」を毎年実施しています。あらゆる物価の値上がりは、世界中で、なお、続いており、消費者の商品を見極める目がさらに厳しさを増す状況の中、他の食品同様にバナナの価格も上昇傾向にあり^{※3}ながら、バナナは変わらずよく食べられている果物で、日本人の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19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/trend19.pdf>

※3 総務省統計局家計調査データ／2022年1-5月と2023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：2023年6月27日(火)～2023年6月28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：2023年6月27日（火）～2023年6月28日(水)

◆ 19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6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！半数近くの子どもの週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いしさに加え、手軽な間食（おやつ）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」、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した「バナナジュース・スムージー」も！

◆ 気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」がトップに！

昨年に引き続き「免疫力を高める」がトップに。次いで「食物繊維により消化を助ける」、「腸内環境（腸内フローラ）を整える効果がある」「腹持ちがよい」が続く

◆ 近年続く物価高騰の状況の中、普段の食生活で意識されるのは「価格の安いものを買う」「必要なものだけ買う」

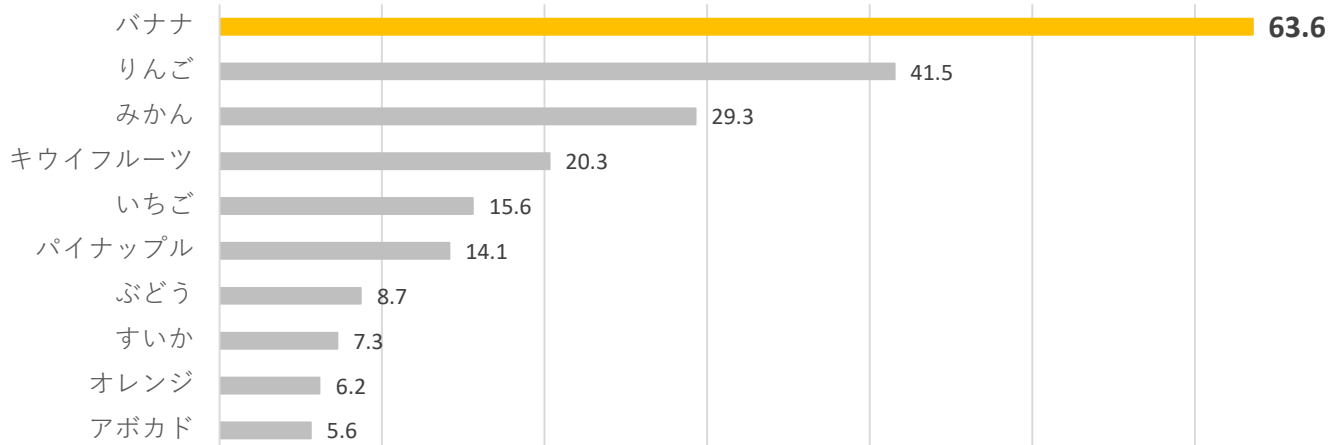
厳しさを増す消費環境の中で伺える、消費者の生活防衛の意識の高まり。

◆ 19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6年連続で、よく食べる果物の第1位を獲得

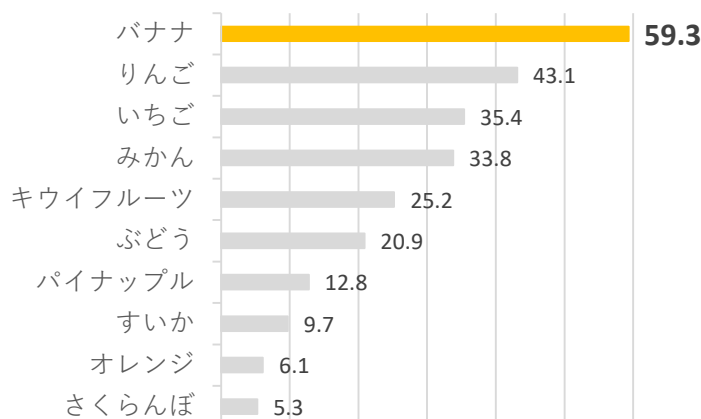
「あなたがよく食べる果物は？」という質問に対し大人調査では、63.6%の人が「バナナ」と回答し、続くりんご（41.5%）やみかん（29.3%）と大きく差をつけて第1位となりました。2005年より実施してきた調査結果も踏まえて、バナナは19年間変わらずよく食べられている果物であるということが、今回の調査で明らかになりました。

よく食べる果物をお選びください（3つまで） N=1,103

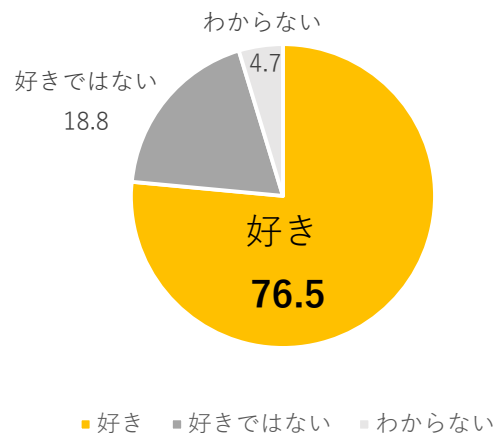


また、子ども調査でも同様の質問をしたところ、59.3%の子どもがよく食べる果物として「バナナ」と回答し、昨年引き続き、バナナは子どもから大人まで幅広い世代に支持されているということを示しました。さらに「（お子様は）バナナが好きか？」という質問に対しては7割以上となる76.5%の子どもが「バナナが好き」と回答し、子どもからのバナナ人気も昨年同様の結果となりました。

（お子様が）よく食べる果物をお選びください（3つまで） N=642



（お子様は）バナナがお好きですか？ N=728

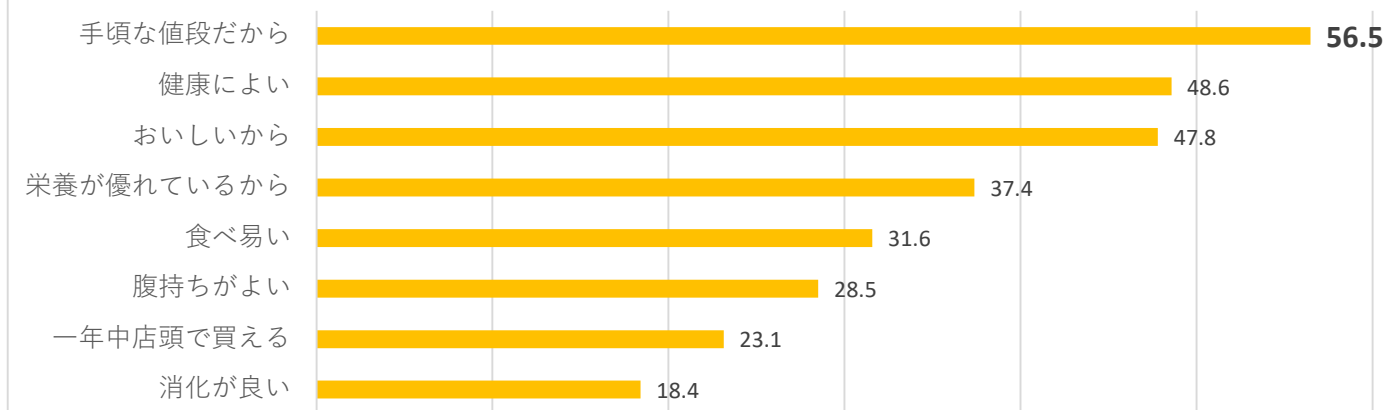


◆ **バナナを食べる理由は、「手軽な値段」「健康によい」「おいしい」が上位に！**

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」（56.5%）、「健康によい」（48.6%）、「おいしいから」（47.8%）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」（37.4%）、「食べやすい」（31.6%）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。

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）

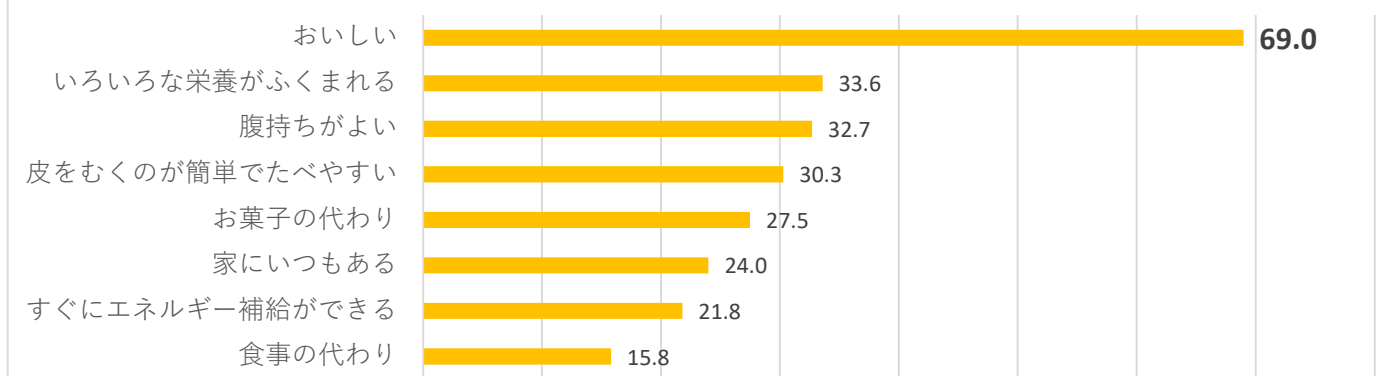
N=912



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「おいしいから」の割合が、約21%高くなっています。他に「いろいろな栄養がふくまれる」（33.6%）は大人の「栄養が優れているから」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間食（おやつ）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=545



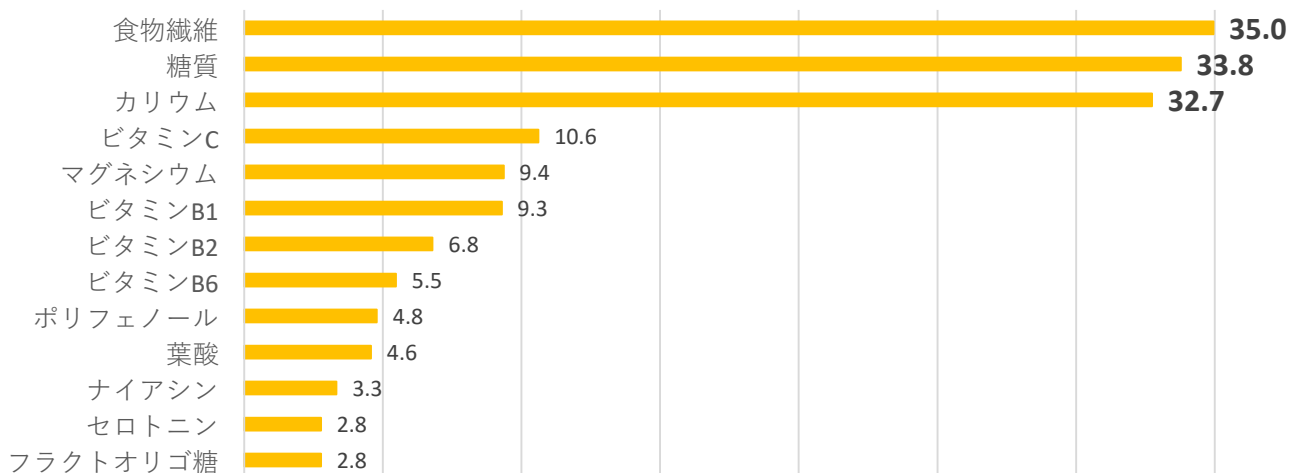
バナナを食べるタイミングについても聞いたところ、大人調査では62.9%の人が「朝食で食べることが1番多い」と回答しました。また、子ども調査でも62.9%が「朝食」、次いで23.3%が「間食（おやつ）」にバナナを食べることが1番多いと回答しました。

◆ 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」(35.0%)「糖質」(33.8%)、「カリウム」(32.7%)が上位となり、バナナの栄養素としては、この3つが、引き続き、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。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、他にも暑さで疲れた胃腸を整えてくれる「食物繊維」や紫外線が強まる夏の肌ダメージ対策となる「ビタミンB群」、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

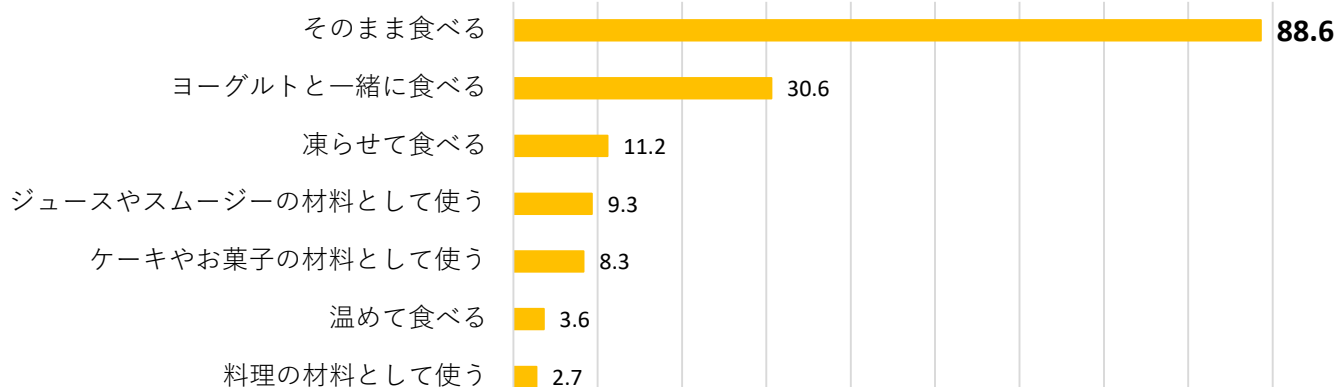


◆ 「そのまま食べる」以外でのバナナの食べ方として多いのは、「ヨーグルトと一緒に」「凍らせて」、「ジュースやスムージーの材料として」

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88.6%、子ども調査では95.8%と第1位に。大人調査、子ども調査で共に第3位の「凍らせて食べる」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、同じく共に第4位の「ジュースやスムージーにして飲む」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がおすすです。

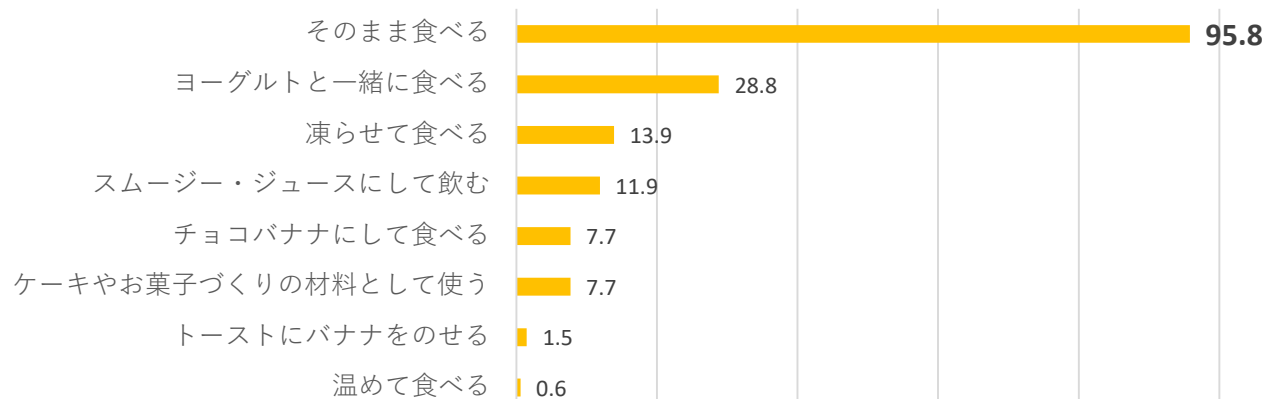
あなたは普段、どのようにバナナを食べますか

N=912



(お子様は) どのようにバナナを食べますか

N=545

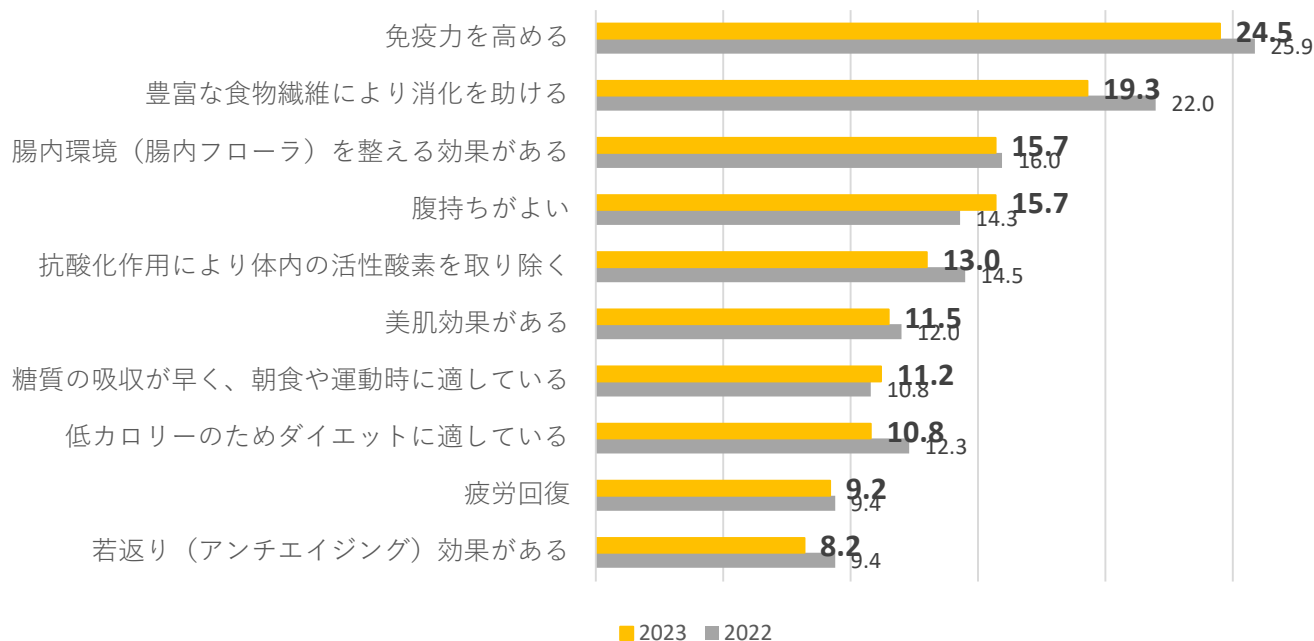


◆ 気になるバナナの効果・効能は、「免疫力を高める」が24.5%でトップに！

昨年同様「免疫力を高める」が、24.5%でトップ、次に「豊富な食物繊維により消化を助ける」が、19.3%、さらに「腸内環境（腸内フローラ）を整える効果がある」と「腹持ちがよい」が15.7%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)

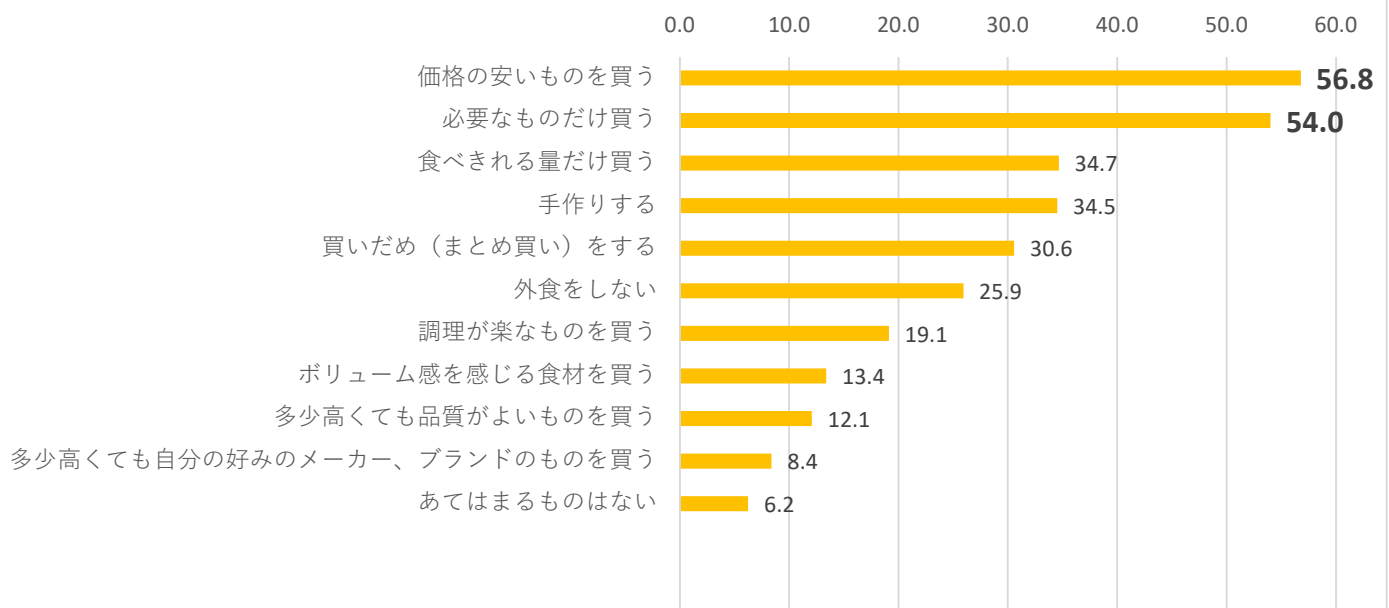
N=1,442



◆ 近年続く物価高騰の状況の中、普段の食生活で意識されているのは「価格の安いものを買う」「必要なものだけ買う」

物価高騰の状況の中、普段の食生活において意識されるのは「価格の安いものを買う」56.8%、「必要なものだけ買う」54.0%、次いで、「食べきれぬ量だけ買う」34.7%が上位に挙がる結果となり、消費者の生活防衛の意識の高まりが伺えます。

物価高騰の状況の中で、普段の食生活において
どのような点を意識しているか (N=1,442)



物価高騰が続く中、栄養価の新たな価値基準もバナナの消費者ニーズを後押し!?

≪「費用対栄養価」フルーツランキングでトップのバナナは
物価高騰の中でも「必要なもの」として選ばれる存在に!?!≫

物価高が続く中、消費者の商品を見極める目が厳しさを増す中、2023年春に日本バナナ輸入組合が作成した「費用対栄養価」という新たな価値基準におけるフルーツランキングで、バナナは、No.1になりました。

<https://www.banana.co.jp/doc/pressrelease5.pdf>

「費用対栄養価」は、100円あたりの22種類の栄養素充足率の算出から表した食品の新たな基準で、主要フルーツ12品目を比較した結果、バナナは一定金額で購入できる量の中で、より多くの栄養素をきちんと摂取できる、つまり『最も効率よく栄養素を摂取できるフルーツ』No.1となりました。また、手で簡単に剥くだけですぐに食べられるバナナは、Z世代を中心に広まっている「タイパ」重視にも応える食品で「いかに手軽に必要な栄養を摂取できるか」といった時代のニーズにも合致した高パフォーマンスフルーツと言えます。

■日本バナナ輸入組合について

発足58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（2022年輸入量105万4,937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）。

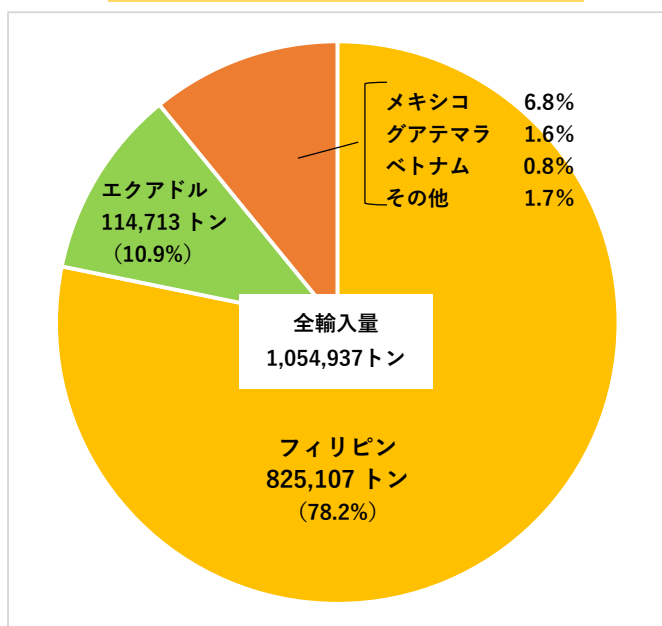
また、1世帯当たりの年間のバナナ購入数量も、2004年以降2022年まで、19年間にわたり果物の中で1位となっており（総務省統計局家計調査データより）、バナナは名実ともに最も食べられている国民的フルーツといえるでしょう。

8月7日バナナの日 Twitter(X)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(X)アカウント・TikTok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(X)キャンペーンを実施予定です。

≪Twitter(X)≫ アカウント名：@banana_univ
公式ツイッター(X)：https://twitter.com/banana_univ
≪TikTok≫ アカウント名：@banana_univ
公式TikTok：https://www.tiktok.com/@banana_univ

日本における国別のバナナ輸入量
(2022年 財務省貿易統計)



世界における国別のバナナ生産量
(2021年 国際連合食糧農業機関/FAOSTAT)

(単位：トン)

順位	国名	生産量
1	インド	3,306万2,000
2	中華人民共和国 (中国)	1,172万4,200
3	インドネシア	874万1,147
4	ブラジル	681万1,374
5	エクアドル	668万4,916
6	フィリピン	594万2,215
7	アンゴラ	434万5,799
8	グアテマラ	427万2,645
9	タンザニア	358万8,510
10	コスタリカ	255万6,767

※検索Item Name : Bananas

※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/trend19.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(X)：@banana_univ

TikTok：@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)

