

<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>

15年連続“よく食べる果物”No.1 はバナナに！

ミネラル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！

過ぎしにくい蒸し暑さが続いた7月を終え、8月はいよいよ夏本番、今年も暑い日が続くと予想されています。そんな暑い夏を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：伊藤順次）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15年目となります。また、昨年より年中（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、令和初となるバナナ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 バナナ・果物消費動向調査（サマリー）：<http://www.banana.co.jp/public/trend/index.html>

今年の第15回調査（サマリー）は、8月6日のホームページのリニューアルと同時に、公開いたします。

（右記 URL となります：<https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/>）

【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：2019年6月25日（火）～2019年6月26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：全国の年中（2014年4月2日～2015年4月1日生まれの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：2019年6月25日（火）～2019年6月26日（水）

【調査結果サマリー】

◆ 15年連続、よく食べる果物第1位は「バナナ」という結果に！

子ども調査でも昨年に引き続きよく食べる果物第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。

◆ 昨年に引き続き、バナナの食べ方は、「冷凍バナナ」が第3位に！

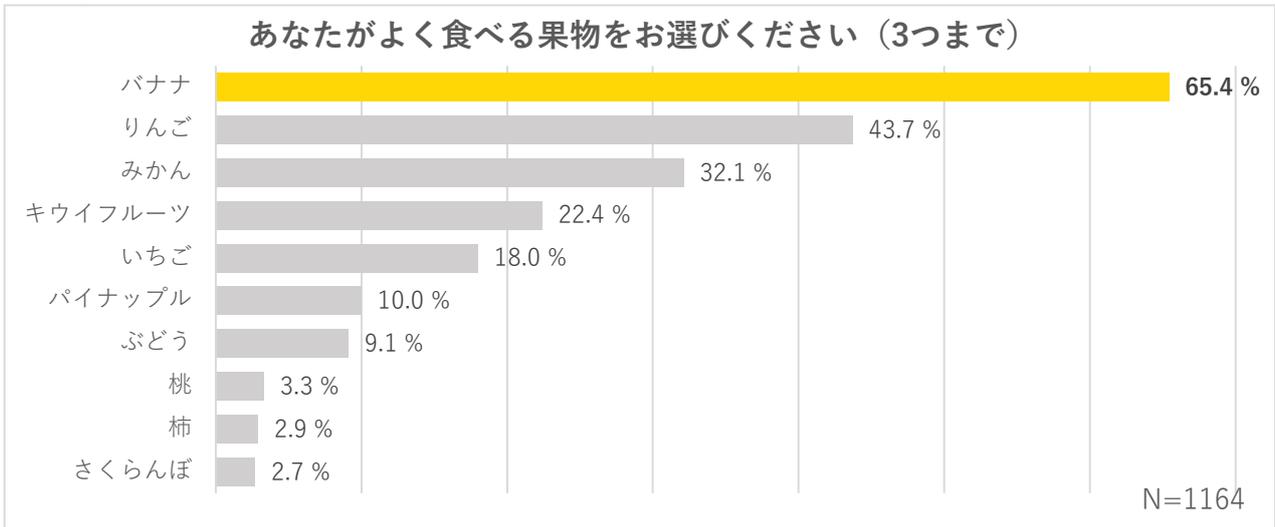
夏場の食べやすさと保存のしやすさから家庭で定着してきている!?

バナナの食べ方については「そのまま」に次いで「ヨーグルトと食べる」「冷凍して食べる」が上位に。

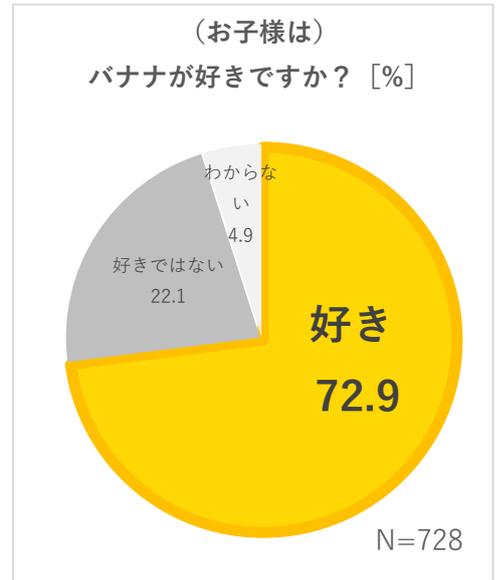
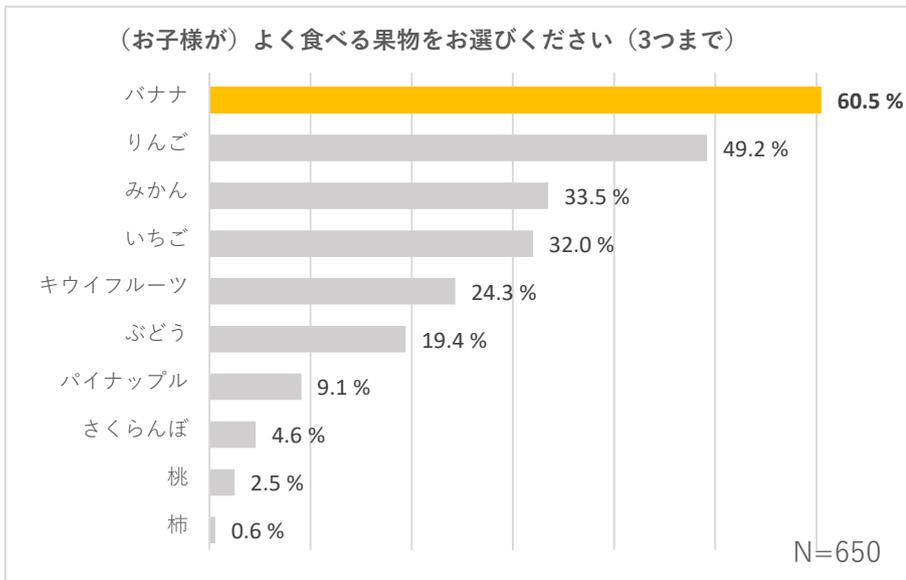
調査結果詳細

◆15年連続、よく食べる果物第1位は「バナナ」という結果に！子ども調査でも昨年に引き続き、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、65.4%の人が「バナナ」と回答し、続くりんご（43.7%）やみかん（32.1%）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15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。



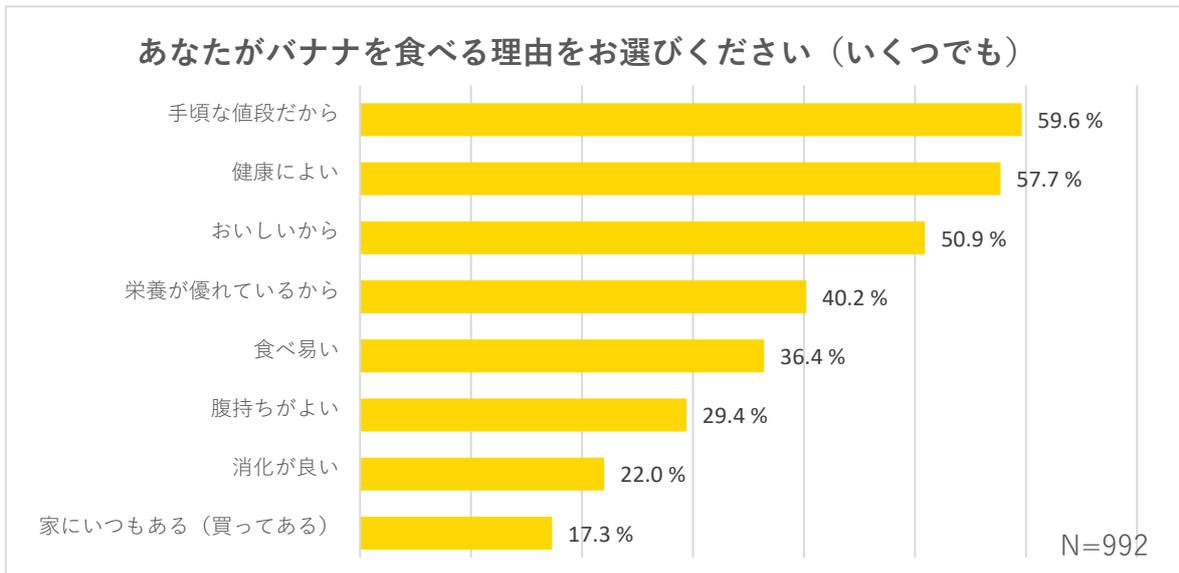
また、子ども調査でも同様の質問をしたところ、60.5%の子どもがよく食べる果物として「バナナ」と回答し、昨年に引き続きバナナは子どもから大人まで幅広い世代に支持されていることを示しました。さらに、「（お子様は）バナナが好きか？」という質問に対しては7割以上の72.9%の子どもが「バナナが好き」と回答し、子どもからのバナナ人気も昨年同様の結果となりました。



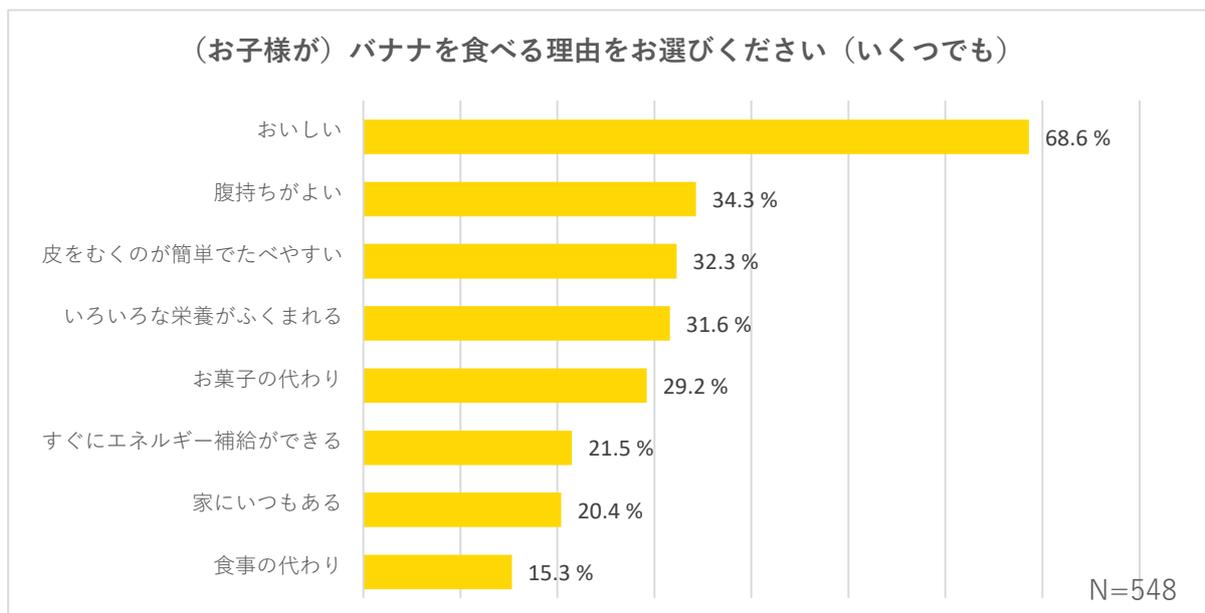
また、バナナを食べる頻度について聞いたところ、週に1回以上バナナを食べると回答した人が大人調査では48.9%、子ども調査では48.4%いました。大人も子どもも約半数の人が週に1回以上という高い頻度でバナナを食べている結果となりました。さらに、月に1回以上バナナを食べている人に、この1年でバナナを食べる頻度はどのように変化したかについても聞いたところ、「増えた」と回答した人（31.7%）が、「減った」と回答した人（21.0%）より10ポイント以上多く、全体としてバナナの食べられる量は、やや増加傾向にあるということが分かりました。

◆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！

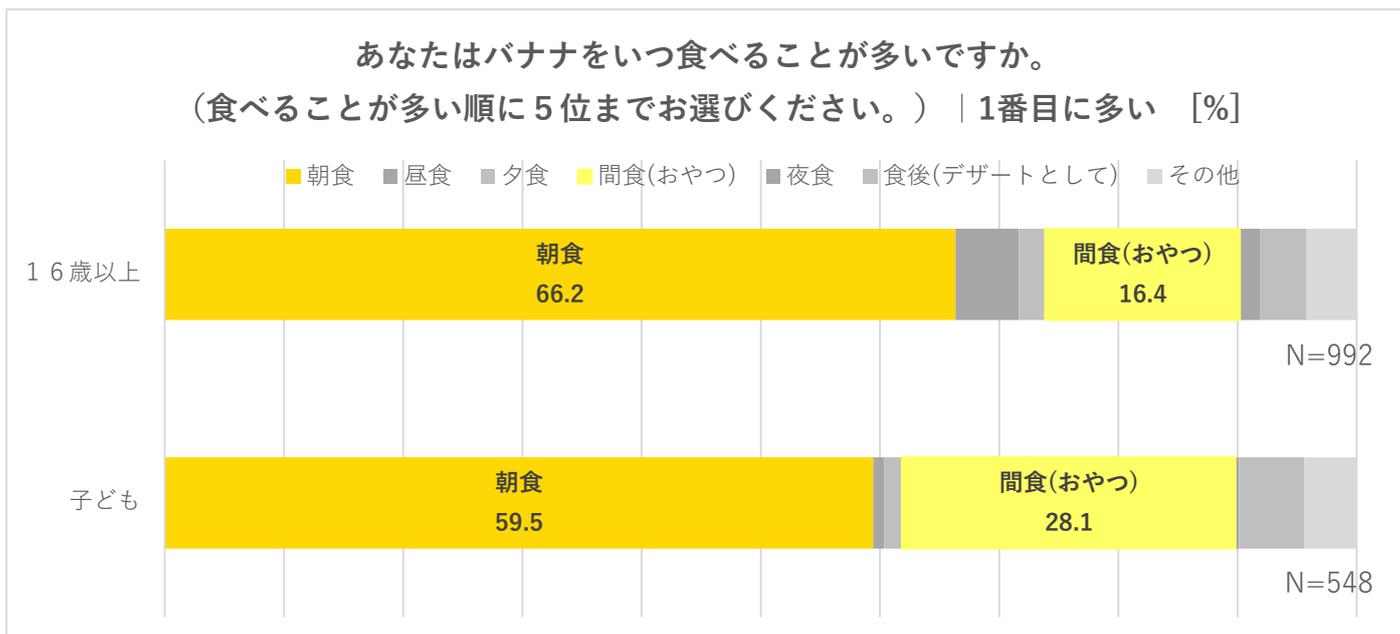
バナナを食べる理由について聞いたところ、大人調査では「手軽な値段」（59.6%）、「健康によい」（57.7%）、「おいしい」（50.9%）が上位となりました。次いで「栄養が優れている」（40.2%）、「食べやすい」（36.4%）が続き、手軽においしく食べられるバナナは栄養素や健康への好影響も注目されているということが分かりました。



一方、子ども調査では約7割の68.6%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17.7%高くなりました。その他では、「食べやすい」（32.3%）や「栄養」（31.6%）は大人同様に上位となりましたが、「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。

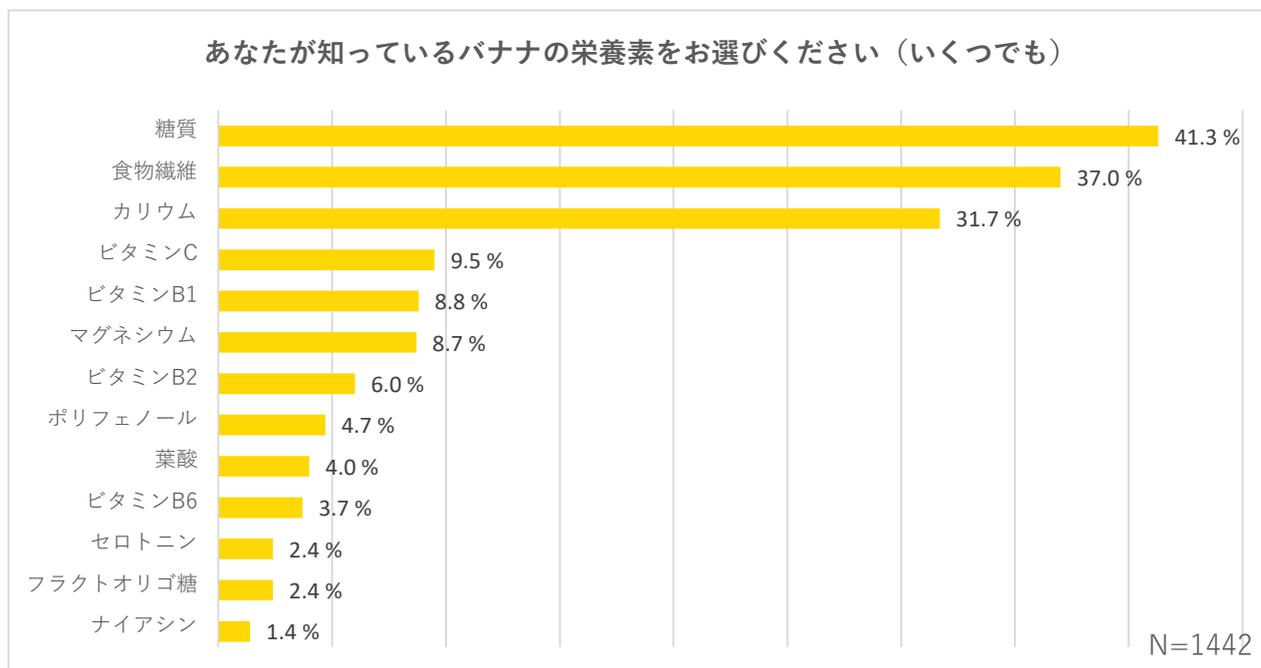


バナナを食べるタイミングについても聞いたところ、大人調査では約7割の66.2%の人が「朝食で食べることが1番多い」と回答しました。また、子ども調査では59.5%の子どもが「朝食」、次いで28.1%が「間食（おやつ）」にバナナを食べることが1番多いと回答しました。



◆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！

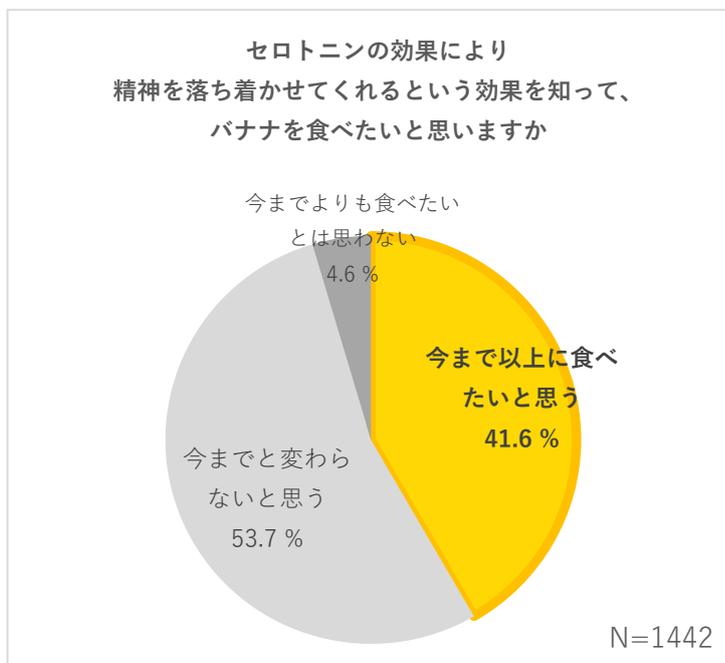
バナナを食べる理由として健康や栄養素が重視されている中で、「知っているバナナの栄養素は？」という質問をしたところ、大人調査では「糖質」（41.3%）、「食物繊維」（37.0%）、「カリウム」（31.7%）が上位となり、バナナの栄養素としては、この3つが特に知られていることが分かる一方、10%未満ながら、ビタミン、ポリフェノール、セロトニンなどの栄養素が続きます。



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くと言われています。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、夏に効果的な果物です。

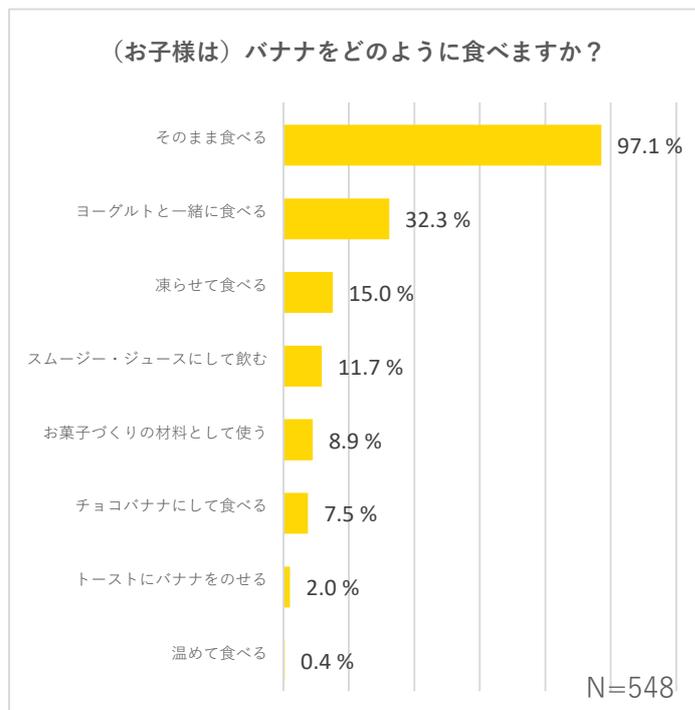
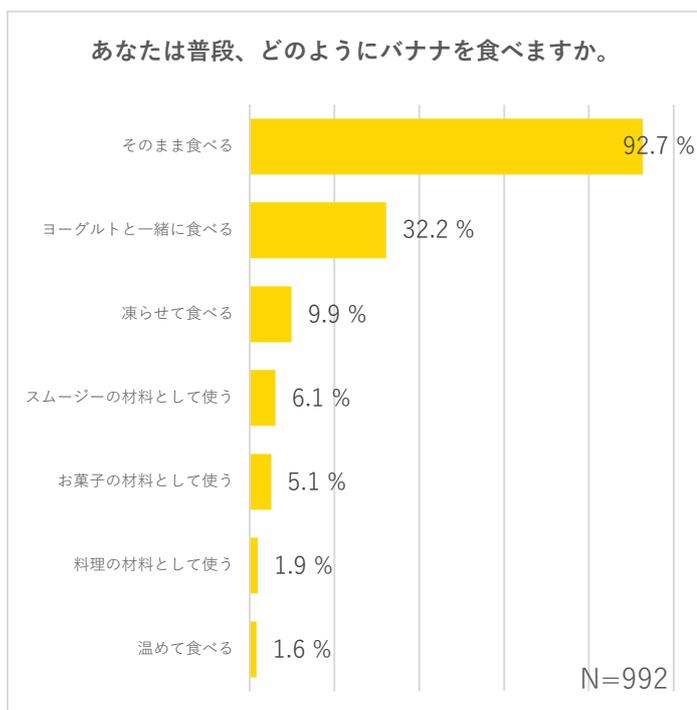
バナナの効果・効能として、「セロトニンの効果により精神を落ち着かせてくれる」ということを知っている人は5.8%と少数派でしたが、「この効果・効能を知ってバナナを食べたいと思いませんか？」という質問には約4割の41.6%の人が「今まで以上に食べたいと思う」と回答したことから、まだまだ知られていない睡眠や精神を安定な状態にもたらししてくれるバナナを持つ効果に期待されていることがわかります。

子ども調査では「バナナがお子様の体にとって、よい食品と思うか」について親に聞いたところ、全体の9割以上（92.9%）の人が「そう思う」と回答しました。このことから栄養豊富なバナナはお子様の健康にとって好意的に捉えられているということも分かりました。



◆昨年に引き続きバナナの食べ方は、「冷凍バナナ」が第3位に！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！?

さらに、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(92.7%)、子ども調査では(97.1%)と第1位に。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(9.9%) 子ども調査では(15.0%)で第3位となり、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。



日本バナナ輸入組合おススメ！「冷凍バナナ」と「冷やしバナナ」

作り方のポイント

「冷凍バナナ」の作り方は、皮をむいて1本ずつラップに包んで冷凍庫へ入れるだけ。そのままシャーベットのように召し上がったたり、スムージーやジュースを作ったりする時にも便利です。シュガースポット（バナナが成熟すると皮に現れてくる茶色い斑点のこと）がでているバナナは、糖度が増しているのが甘く、冷凍に最適！

「冷やしバナナ」は、シュガースポットがでているバナナを冷蔵庫に入れるだけ。バナナがほどよく冷えて暑い時期もおいしく召し上がれます。

夏におさえておきたい！バナナに関するFAQ

Q. 夏の暑い時期はバナナがすぐに傷んでしまいます。上手に保存する方法はありませんか？

バナナの保存には15～20℃くらいの常温で風通しの良いところが適していますが、夏の暑い時期は難しいかと思えます。そんな時はバナナを新聞紙などで包んで冷蔵庫（野菜室）に入れてみてください。但し、温度が低すぎたり、長時間保存したりすると皮が黒くなってしまうことがありますので気をつけてください。

Q. バナナを冷蔵庫に入れておいたら黒くなってしまいました。もう食べないほうが良いのですか？

熱帯・亜熱帯性の果物であるバナナは寒さに弱く、冷蔵庫などの低温で保存すると低温障害をおこしてしまうことがあります。しかし、皮をむいた時に変色や傷みがなく、果肉がきれいであればお召し上がりいただけます。

Q. 皮にできる黒い斑点はなんですか？たくさん出ているものは、食べないほうが良いのでしょうか？

キリンの模様のような黒い斑点は「シュガースポット」と呼ばれています。バナナが熟して甘くなると出てくるので、そのように呼ばれています。皮をむくと果肉はきれいなままで、おいしく召し上がれます。また、シュガースポットが出ているバナナほど免疫力を高める効果が高いことが分かっています。

その他FAQやバナナに関する情報は、バナナの情報サイト「バナナ大学」で公開中

URL：<http://www.banana.co.jp/>

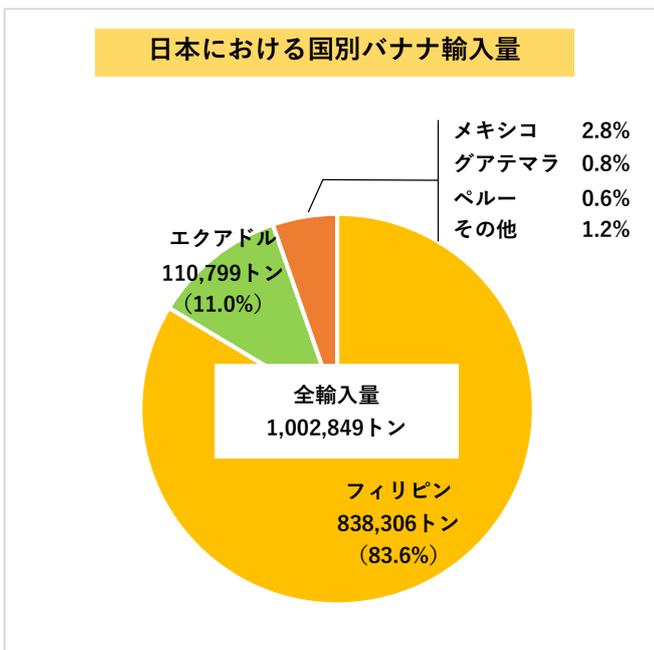
※なお、8月6日以降は、ホームページのリニューアルに伴い、以下のURLとなります

URL：<https://www.banana.co.jp/>

■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。



世界における国別のバナナ生産量

2017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	30,477,000
2	中華人民共和国 (中国)	11,170,000
3	インドネシア	7,162,685
4	ブラジル	6,675,100
5	エクアドル	6,282,105
6	フィリピン	6,041,369
7	アンゴラ	4,301,880
8	グアテマラ	3,887,439
9	コロンビア	3,786,672
10	タンザニア	3,484,788

※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。

※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』資料室 URL：<http://www.banana.co.jp/public/trend/index.html>

今年の第15回調査（サマリー）は、8月6日のホームページのリニューアルと同時に、公開いたします。

（右記URLとなります <https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/>）