

「バナナの日」意識調査レポート

50周年を迎えるバナナ輸入組合が「バナナの日」に意識調査レポートを発表  
**「よく食べる果物」バナナは12年間不動のNo. 1を達成**  
**約半数が毎週1日以上バナナを食べている！**

バナナの食べ方第3位には、「凍らせバナナ」  
 暑い夏には、ひんやりおいしく 保存にもおススメ

1965年の設立以来50周年を迎えた、日本バナナ輸入組合（東京都千代田区、理事長：吉野 芳夫）は、当組合が定めた8月7日「バナナの日」※にあわせ、バナナに関する意識調査を実施しました。

調査の結果、「よく食べる果物」としてりんごやみかんを抑え1位を獲得。2005年の調査開始以来12年連続でのNo.1となり【表1】、果物の王様として知られるその人気ぶりが改めて明らかになりました。また、バナナを食べる頻度については、約半数である47.8%の人々が週に1回以上と回答し、最も食べられている国民的フルーツであることがわかりました。

※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て当組合が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。

【調査概要】

調査対象：全国の16歳以上の男女1442名／調査期間：2016年06月28日(火)～2016年06月29日(水)  
 調査方法：インターネット調査

【表1】よく食べる果物は？

年	n=	順位 (%)																	
		バナナ	りんご	みかん	キウイフルーツ	いちご	パイナップル	オレンジ	すいか	ぶどう	グレープフルーツ	梨	桃	さくらんぼ	メロン	柿	マンゴー	パパイヤ	その他
2005年	(5,711)	55.2	49.5	49.8	7.8	39.5	7.6	11.1	3.8	4.5	14.3	7.0	4.1	2.0	3.4	3.3			0.9
2006年	(2,979)	56.6	43.3	37.0	14.5	22.5	7.7	11.3	7.3	5.8	15.9	6.0	3.8	3.8	5.4	2.3			1.3
2007年	(3,154)	60.9	49.7	39.4	13.0	30.8	7.6	7.5	4.9	3.6	18.6	4.7	2.5	1.3	3.6	4.2		0.3	1.0
2008年	(1,344)	55.8	49.5	42.3	10.4	34.0	7.6	10.8	4.8	5.4	13.7	5.8	4.0	1.9	4.1	3.6	2.4	0.2	1.0
2009年	(1,316)	67.6	47.1	34.7	12.6	23.1	6.8	8.6	8.4	6.3	14.2	4.9	5.0	3.6	5.2	4.0	1.4	0.2	0.9
2010年	(1,285)	70.1	50.5	34.5	17.7	20.9	8.6	9.1	6.9	5.8	15.8	4.1	3.9	3.7	3.5	3.0	1.4	0.2	1.7
2011年	(1,293)	67.5	49.2	32.9	16.8	21.0	8.2	11.6	9.3	5.4	14.5	5.3	3.2	5.0	5.0	2.9	1.8	0.1	1.5
2012年	(1,311)	67.4	46.5	39.1	14.9	19.8	10.4	12.4	5.8	7.2	13.4	5.5	3.7	3.2	3.9	3.2	1.5	0.3	1.1
2013年	(1,245)	66.2	48.9	38.9	16.5	22.0	9.3	11.4	8.4	7.4	11.7	5.1	4.7	2.7	4.6	3.6	1.4	0.2	1.0
2014年	(1,228)	66.1	49.9	37.1	19.1	18.0	12.1	10.3	6.0	5.7	11.0	4.2	2.9	2.1	4.0	3.2	1.0	0.1	1.1
2015年	(1,211)	66.6	48.3	37.7	19.5	18.7	8.2	8.9	6.0	7.2	7.7	5.0	3.6	3.6	3.5	4.1	1.1	0.2	1.5
2016年	(1,171)	64.0	50.5	33.1	21.1	19.5	9.5	9.4	6.6	6.4	6.3	4.8	4.4	3.9	3.7	2.7	1.5	0.2	1.1

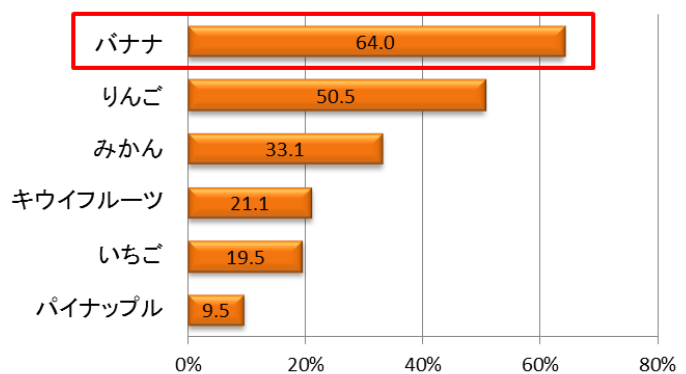
※グレーの網掛けは非聴取項目

■「よく食べる果物」バナナ 64.0%！理由は「値段」、「健康」、「おいしさ」

「あなたがよく食べる果物をお選びください。」という質問に対しては 64.0%が「バナナ」と回答。「りんご」(50.5%)、「みかん」(33.1%)と続きました。【図1】

また、バナナをよく食べる理由については「手頃な値段だから」が 50.7%でトップとなり、次いで「健康によいから」「おいしいから」が 38.0%で並びました。

【図1】あなたがよく食べる果物をお選びください。(3つまで) n=1,171

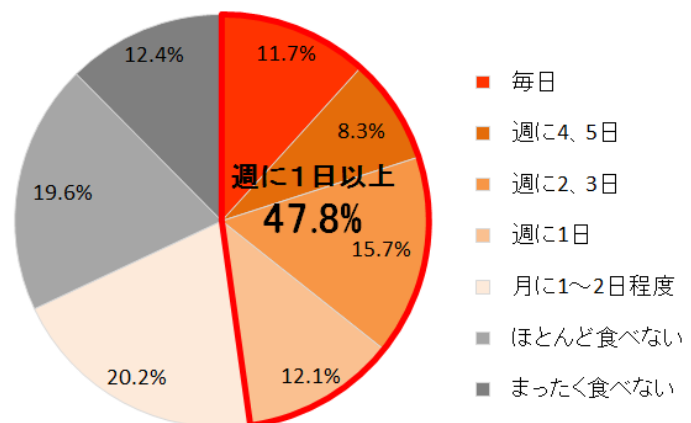


■毎週1日以上バナナを食べている！「食べたい」という意向はさらに高い傾向

「バナナ」を食べる頻度については「毎日」との回答が 11.7%。さらに「週に4、5日」は 8.3%、「週に2、3日」は 15.7%、「週に1日」は 12.1%となりました。これらの結果から、47.8%の方が、週に1日以上バナナを食べていることがわかりました。【図2】

また、実態だけでなく、意向についても確認したところ、17.3%が「毎日食べたい」と回答するなど、実態よりも強い意向が存在することがわかりました。食べるタイミングについては 62.3%が朝と回答しました。

【図2】あなたはどのくらいの頻度でバナナを食べていますか。(単一回答) n=1,442

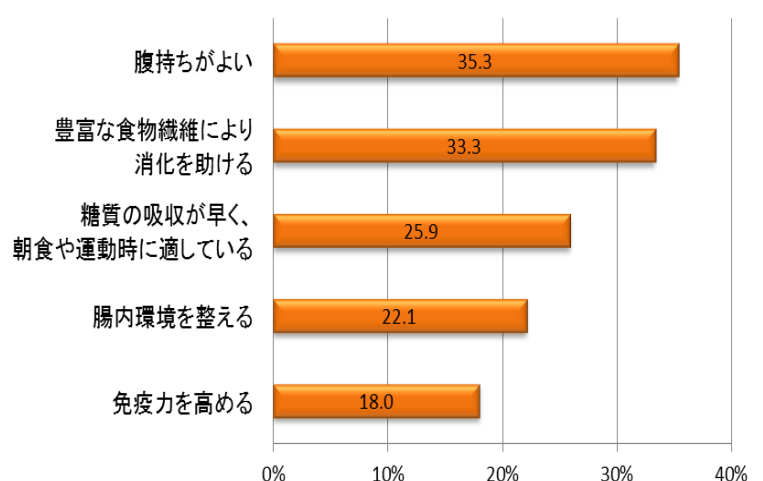


■有名なバナナの効果・効能は「腹持ちがよい」「食物繊維により消化を助ける」

続いて、「バナナ」の効果・効能について、知っているものを挙げる質問では、最も回答されたのは「腹持ちがよい」(35.3%)で、僅差で「豊富な食物繊維により消化を助ける」(33.3%)が挙げられました。その他「糖質の吸収が早く、朝食や運動時に適している」、「腸内環境を整える」、「免疫力を高める」などの回答も多く見られました。【図3】

多岐にわたるバナナの効果・効能に対して十分に知られていることがわかりました。

【図3】あなたが知っているバナナの効果・効能をお選びください。(複数回答) n=1,442



## ■夏バテ予防に効果的なバナナ

知っているバナナの栄養素の質問では、夏バテ予防にも効果的な「カリウム」が上位に入りました。ミネラルのひとつであり、夏場の体温調節に機能するカリウムを多く含むバナナは、夏バテしやすい人にもおすすめです。

## ■夏におススメの「凍らせバナナ」は3位に！ひんやりおいしく、保存にも○

バナナを食べる習慣のある方に、「あなたは普段、どのようにバナナを食べますか？」という質問をしたところ、バナナの食べ易さという利点から、大多数は「そのまま食べる」(92.3%)と回答。また、11.0%は「凍らせて食べる」と回答しました【図4】。暑い夏の時期の「凍らせバナナ」は、ひんやりおいしく、保存にもおすすめです。

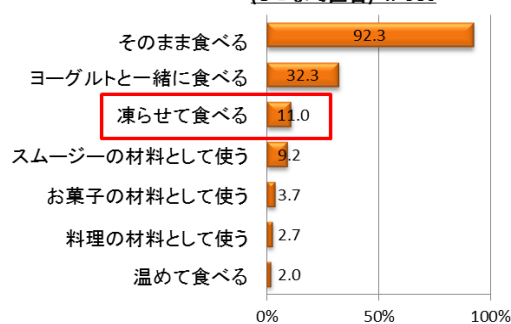
### 日本バナナ輸入組合おススメ！「凍らせバナナ」

#### 作り方のポイント

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り、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）がでてくるバナナは、糖度が増しているのが甘く、冷凍に最適です！

【図4】あなたは普段、どのようにバナナを食べますか。  
(3つまで回答) n=980



## ■日本バナナ輸入組合発足 50周年を迎えて

今年発足 50 周年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 96 万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 年度の輸入量に対して 2.5 倍以上の規模となります(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。今回実施の調査結果も踏まえ、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」(<http://www.banana.co.jp/>) というウェブサイトを運営しております。そちらでは、一般の人々のバナナへの話題や関心を実証する形で、夜にバナナを食べて痩せる「夜バナナダイエット」に関する効果検証試験の結果や、バナナの若返り効果等についても紹介しております。これら当組合の活動により、さらにバナナを日本人の生活に身近なフルーツに出来るよう、さらなる情報発信に努めてまいります。

本件に関する問い合わせ先

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