

約 80%もの主婦が「家族に食べさせたい」と思っているバナナ、その理由(わけ)を探る

【動画リリース】「バナナが家族にもたらす効果」実証動画

『FAMILIKE 家族に幸せをもたらす黄色い食べ物』

2017年10月10日(火)公開

【検証結果】1日2本、2週間バナナを継続摂取した効果を実証

| | |
|-------|-----------------------------|
| 便通改善 | : 家族全員の便秘の悩みが約 10 分の 1 に減少。 |
| 肌改善 | : 母親の肌のハリが 4.6% アップ。 |
| 集中力向上 | : 子供のテスト時間が 2 分 12 秒短縮。 |

83.3%が家族の「会話が増えた」「笑いあうことが増えた」「仲良くなった」と情緒的な効果も実感！

バナナには、便秘や肌の改善、ダイエット効果など、さまざまな健康機能が期待できることが知られています。また、約80%※もの主婦が「家族に食べさせたい」と思っているという調査結果もあります。このような状況を踏まえ、日本バナナ輸入組合（東京都千代田区、理事長：吉野 芳夫）は、小学生のいる家庭3家族を対象とし、「バナナ摂取試験」を2017年8～9月に実施いたしました。

その結果、1日2本、2週間のバナナ摂取で**家族全員の便秘の悩みが10分の1に減少し、親には-0.37kgのダイエット効果が見られ、母親の肌のハリが4.6%向上、さらに子供の集中力は劇的に改善し、試験時間を2分12秒短縮するなどの効果を確認**しました。また、試験終了後に行ったアンケートでは、今回の検証試験を通じて「**家族の会話が増えた**」「**家族が笑いあうことが増えた**」「**家族仲が良くなった**」と83.3%が回答し、**情緒的な効果も明らかになりました。**

日本バナナ輸入組合では、これらの検証結果をもとに**動画『FAMILIKE 家族に幸せをもたらす黄色い食べ物』**を制作。2017年10月10日（火）より「バナナ大学ーバナナの情報総合サイトー」内で公開いたします。

※11P参照

動画 URL: https://youtu.be/BqxWZfmG_bo

バナナ大学ーバナナの情報総合サイトー URL: <http://www.banana.co.jp/>



SNSの“Like (いいね)”になぞらえ、家族にLike (いいね) をあげる行為を「Family」と「Like」を合わせた“FAMILIKE”で表現。

実証動画『FAMILIKE 家族に幸せをもたらす黄色い食べ物』概要

- 動画タイトル： 実証動画『FAMILIKE 家族に幸せをもたらす黄色い食べ物』
- 公開日： 2017年10月10日(月) 10:00
- URL： (動画) https://youtu.be/BqxWZfmG_bo
 (サイト) <http://www.banana.co.jp> 「バナナ大学-バナナの情報総合サイト-」
- 動画ストーリーボード

| | | | | | |
|---|----------------------------------|---|-------------------------|---|---|
|  | 突然ですが |  | 体にどのような変化があったかを調べてみました。 |  | 最後に頭脳面。 |
|  | 主婦の約80%が、 |  | |  | |
|  | 「家族に食べさせたい」と思っている、とある食べ物とは何でしょう？ |  | |  | 回答時間が2分12秒も短縮されました。 |
|  | それは、 |  | まずは健康面。 |  | 「バナナには整腸作用があるとされるオリゴ糖やビタミンBなどが多く含まれています」 |
|  | バナナ。 |  | 結果のひとつとして、 |  | 「そのため、バナナを食べることによって、便通の改善や肌の水分量の増加、集中力の向上など、家族にとって嬉しい効果が見込まれます」 |
|  | バナナには「なんとなく健康に良い」というイメージはあるものの、 |  | 家族の便秘割合が約1/10に改善されました。 |  | また、家族みんなでバナナを食べることで、会話や笑いあうことが増えたという嬉しい結果も出ています。 |
|  | 具体的な効果効能としてどんなメリットがあるのでしょうか？ |  | 次に美容面。 |  | 食卓のバナナは、家族への愛の形です。 |
|  | そこで、とある家族に、 |  | 実験前に比べ、 |  | バナナで、家族に「LIKE(いいね)」を。 |
|  | 1日2本のバナナを2週間毎日食べてもらい、 |  | 母親の肌の張り具合が4.6%アップしました。 |  | |

腸のスペシャリスト ドクターズ・コメント

バナナを継続的に食べることによって 家族みんなを笑顔にするさまざまな嬉しい効果が見込まれます

松生クリニック 院長 松生恒夫 先生

バナナには、整腸作用がある食物繊維とフラクトオリゴ糖が豊富に含まれています。今回の検証試験で便秘改善効果が見られたのは、バナナの継続的な摂取によって腸内環境が改善されたことによるものと考えられます。

便秘がひどくなると肌荒れが起こることがあるように、腸と肌は密接な関係があります。便秘が改善されれば肌の状態もより良好になることが期待できます。また、バナナには、美容ビタミンと呼ばれるビタミンB群なども含まれており、このような成分が肌の状態改善に寄与した可能性もあるでしょう。

このビタミンB群には、脳のエネルギー不足を防ぐ作用も期待できます。また、バナナは、神経を落ち着かせるセロトニンの原料となるトリプトファンも多く含んでいます。さらに、バナナに含まれる糖類はエネルギー源となって心身に活力を与えてくれますので、このようなことが複合的に影響して集中力が高まったのかもしれない。

今回の試験でとったアンケートでは、「家族の会話が増えた」「家族が笑いあうことが増えた」「家族仲が良くなった」と多数の人が回答しました。これは、家族を構成する人たちの便秘が改善されたり、肌の調子が良くなったり、集中力が高まったりすることで、みんなが明るく前向きになった結果、そのような実感が持てたのではないかと思います。

いずれにせよ、バナナのようなさまざまな健康成分を豊富に含む食品の継続摂取によって、家族が幸せになるということは素晴らしいことです。それを具体的に示すことができたのも、今回の検証試験の大きな成果のひとつだと思います。



松生クリニック 院長 医学博士 松生恒夫(まついけつねお)

1955年東京都生まれ。医学博士、日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医。80年東京慈恵会医科大学を卒業後、83年同大学第三病院内科助手、94年松島病院大腸肛門病センター診療部長などを経て、2004年松生クリニックを開業。便秘外来を設け、全国から患者が来院するクリニックとしても知られている。“腸のスペシャリスト”として、数多くのテレビ番組に出演するなどメディアでも活躍中で、腸に関する著書も多数。

「バナナ摂取試験」結果サマリと試験概要

<試験結果サマリ>

バナナ摂取で家族の便秘の悩みが約10分の1に減少。アンケートでも58.3%が改善を実感。

- 1日2本、2週間のバナナ摂取後、便秘評価尺度（CAS）の8つの指標に基づく便通の悩みが10分の1に減少。
- 試験終了時に行ったアンケートでも、「便通が良くなった」と58.3%が実感。

両親は平均0.37kgのダイエット効果も。

- 成長期の子供を除く両親について、平均0.37kgの体重減を実現。

母親は「肌の水分量」と「肌のハリ」が向上。特に肌のハリ具合は4.6%アップ。

- バナナの摂取後、特に母親については、「肌の水分量」が2.89ポイント、「肌のハリ」は21.67ポイントもアップ。肌のハリ具合は4.6%アップしたことに。

子供の100マス計算にかかる時間が2分12秒短縮、バナナの摂取で集中力が劇的に向上。

- 子供の100マス計算では、バナナ摂取開始日のテストにかかった時間より、摂取2週間後にかかった時間の方が、平均2分12秒も短縮。点数も平均1点アップ。バナナ摂取で子供の集中力が劇的に向上。
- 試験終了時のアンケートでも、「集中力が向上した」「仕事や家事、勉強を効率良くできるようになった」と被験者全体では75.0%、子供については83.3%が実感。

83.3%が家族の「会話が増えた」「笑いあうことが増えた」「仲良くなった」と情緒的効果も実感。

- バナナ摂取後のアンケートでは、「家族の会話が増えた」「家族が笑いあうことが増えた」「家族仲が良くなった」と83.3%が回答。バナナは、継続的に摂取することで家族に幸せをもたらす“FAMILIKE”な食べ物であることが明らかに。

<試験概要>

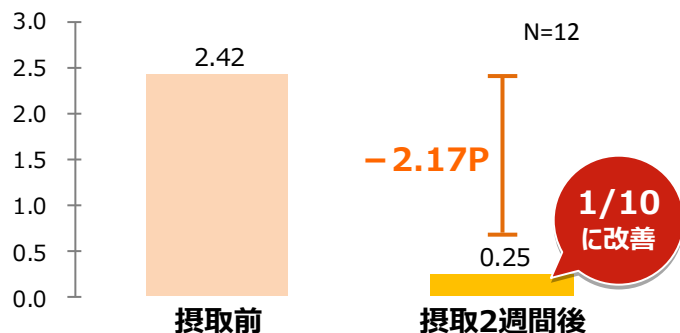
- 試験名： 「バナナ摂取試験」
- 実施主体： 日本バナナ輸入組合
- 目的： バナナを摂取することによる、身体に与える効果を検証する。
- 試験デザイン： 試験種別・有効性/デザイン・非盲検試験/試験群数・1群/検査回数・2回（摂取前検査、摂取2週間後検査）/症例数・12名(3家族)
- 実施時期： 2017年8～9月
- 試験食品： バナナ(フィリピン産バナナ ジャイアントキャベンディッシュ)
- 試験期間： 介入期間・2週間/1日2本を自由なタイミングで摂取
- 評価項目 身長、体重（家族全員）/日本語版便秘評価尺度(CAS-MT)(家族全員)/便通日誌(家族全員)/100マス計算(子供のみ)/簡易肌測定(親のみ)/アンケート

【参考資料】「バナナ摂取試験」結果の詳細

3家族の便秘の悩みが10分の1に減少。特に母親で著しく改善。

まず、バナナの摂取と便通の関係を調べてみました。便秘評価尺度（CAS）を用いて、排便の状態を8つの指標で評価したところ、その合計値（高いと排便の状態が悪い）は3家族で2.17ポイント、割合にすると摂取前の約10分の1に減少しました【グラフ1】。家族別では、父親・母親、子供（上）・（下）ともに改善が見られましたが、特に母親が4.0ポイントと著しく改善しています【グラフ2】。

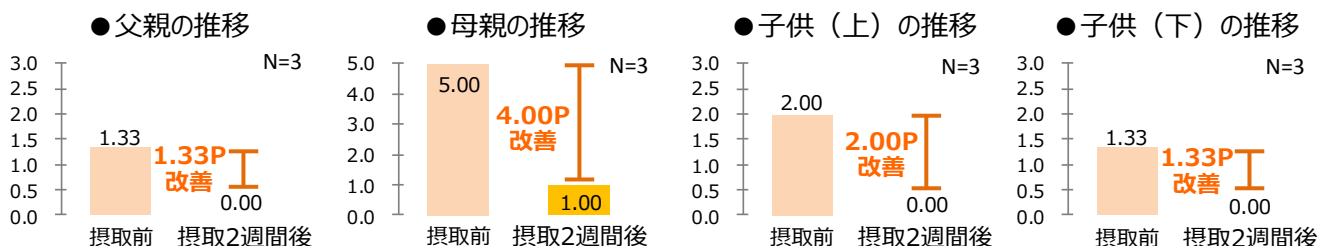
【グラフ1】バナナ摂取による便秘評価尺度の平均指数推移



便秘評価尺度とは…

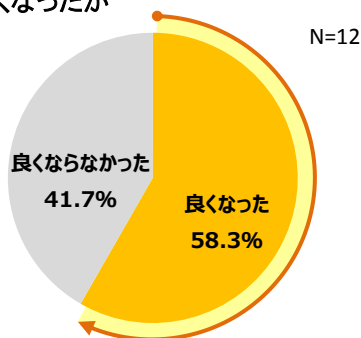
- Q1.「お腹が張った感じ（膨れた感じ）」
 - Q2.「排ガス量が少ない」
 - Q3.「便の回数が少ない」
 - Q4.「直腸に便が充満している感じ」
 - Q5.「排便時の肛門の痛みがある」
 - Q6.「便の量が少ない」
 - Q7.「便が固くて出にくい」
 - Q8.「にじみ出る水様便がある」
- Q1～8の合計得点の推移を見た。

【グラフ2】バナナ摂取による便秘評価尺度の平均指数推移（家族別）



また、試験終了時に行ったアンケートでも被験者の58.3%が「便通が良くなった」ことを実感しています【グラフ3】。

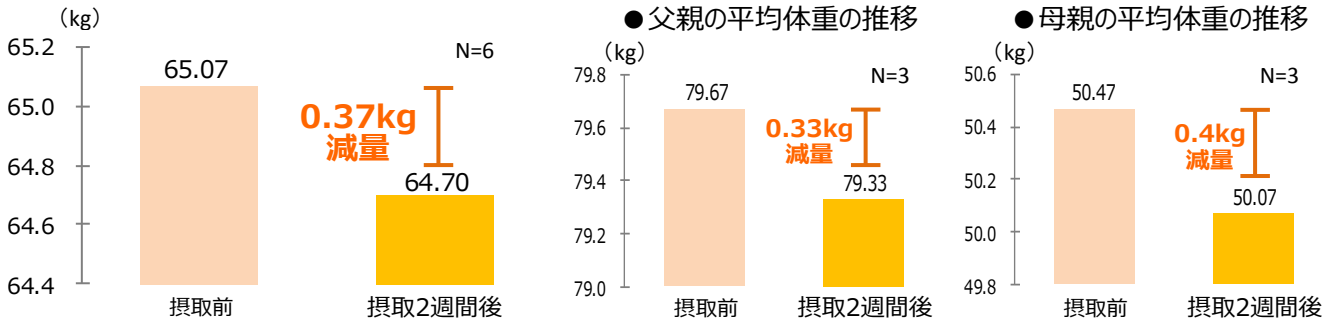
【グラフ3】2週間バナナを摂取して、便通が良くなったか



両親はバナナの摂取により平均0.37kgのダイエット効果も。

成長期の子供を除き、両親の体重の変化をしてみると、2週間のバナナ摂取で平均0.37kg減少しています【グラフ4】。特に母親は0.4kg減少しています【グラフ5】。これまでバナナについては、「朝バナナダイエット」や「夜バナナダイエット」が話題になってきましたが、今回の検証試験でも、改めてバナナのダイエット効果が確認されました。

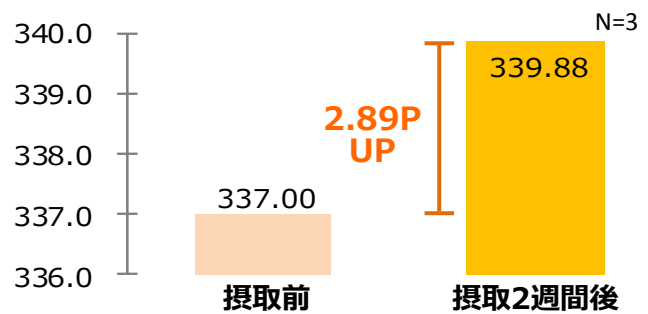
【グラフ4】バナナ摂取による親の平均体重推移 【グラフ5】バナナ摂取による親の平均体重の推移(父親・母親別)



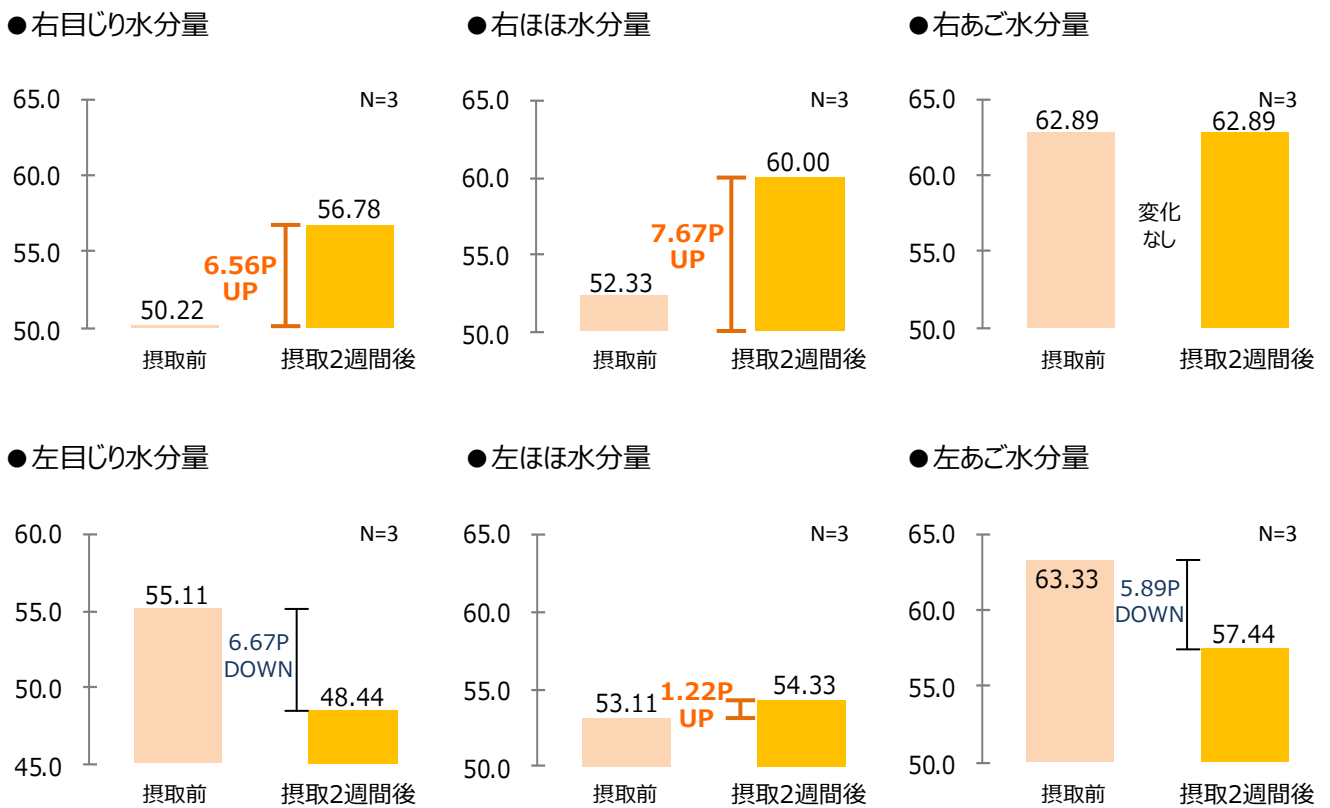
母親は「肌の水分量」と「肌のハリ」が向上。特に肌のハリ具合は4.6%アップ。

バナナの摂取前と摂取2週間後の母親の「肌の水分量」を比較してみると、計測した計6か所の顔の水分量が、2週間の摂取により合計で2.89ポイント上昇【グラフ6】。特に、「右ほほ」では7.67ポイントアップしました【グラフ7】。

【グラフ6】母親の左右「目じり」「ほほ」「あご」の6か所の合計肌水分量変化

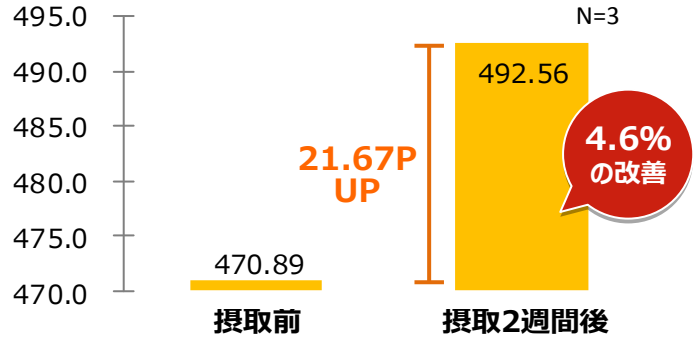


【グラフ7】母親のバナナ摂取による肌水分量変化(部位別)



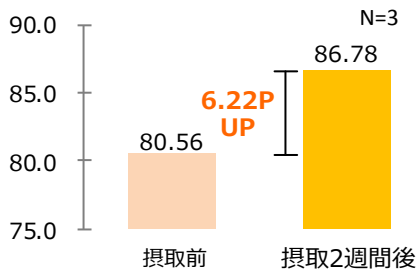
一方、母親の「肌の弾力（ハリ）」については、バナナの摂取前と摂取2週間後で顔の6か所の合計で21.67ポイントも上昇しました。パーセンテージにして、4.6%の上昇となります【グラフ8】。計5か所での増加が認められ、特に「左目じり」では8.33ポイントアップしました【グラフ9】。

【グラフ8】母親の左右「目じり」「ほほ」「あご」の6か所の合計肌弾力の変化

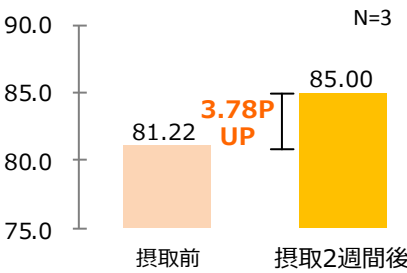


【グラフ9】母親のバナナ摂取による肌弾力の変化(部位別)

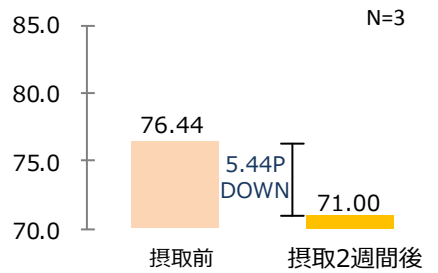
● 右目じり弾力



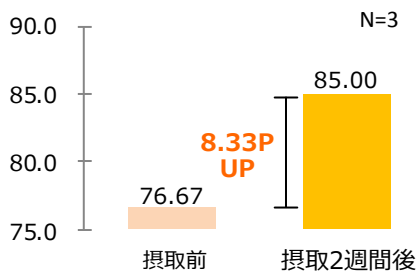
● 右ほほ弾力



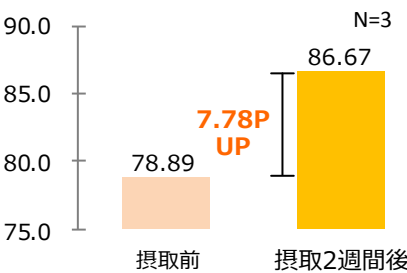
● 右あご弾力



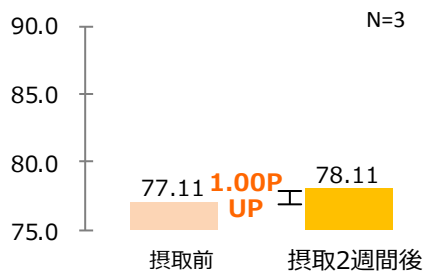
● 左目じり弾力



● 左ほほ弾力



● 左あご弾力

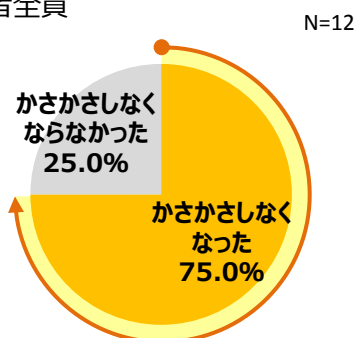


アンケートでも、被験者3家族の75.0%が「肌がかさかさしなくなった」、58.3%が「きれいになった」と実感。

また、試験終了時のアンケートでは、バナナの継続摂取で被験者の75.0%が「かさかさしなくなった」と回答【グラフ10】、58.3%が「きれいになった」と回答しています【グラフ11】。実感ベースでも、バナナの継続摂取による「肌の改善効果」が明らかになりました。

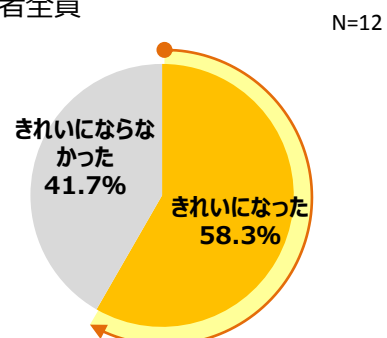
【グラフ10】2週間のバナナ摂取で肌がかさかさしなくなったか？

● 被験者全員



【グラフ11】2週間バナナを摂取し肌がきれいになったか？

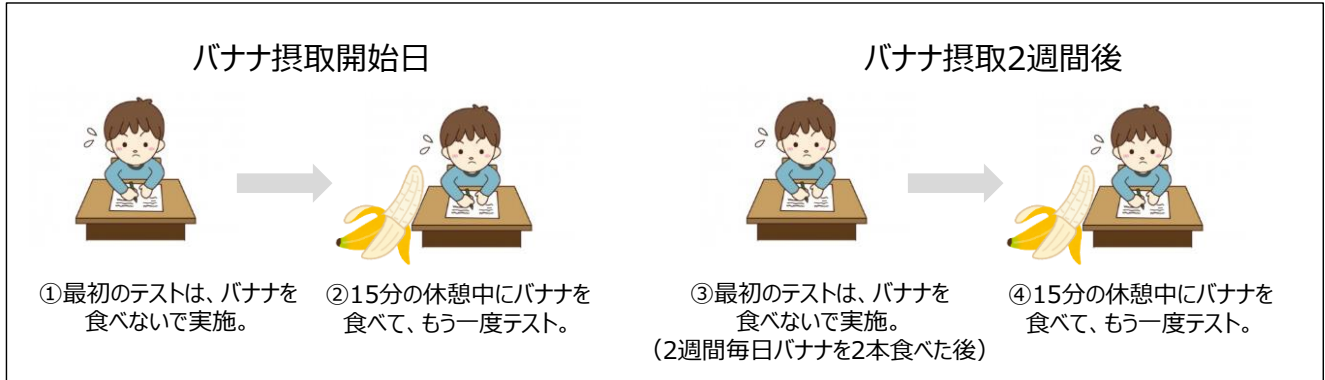
● 被験者全員



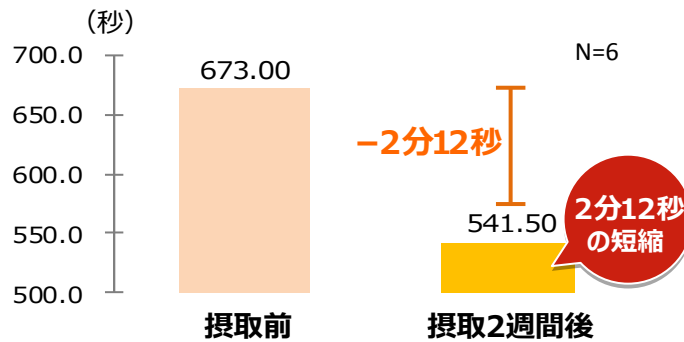
バナナの2週間の継続摂取で子供の100マス計算にかかる時間が2分12秒も短縮。

子供にバナナ摂取開始日とその2週間後に100マス計算を行わせ、かかった時間【図1①と③】を比較したところ、131.50秒、つまり2分12秒も短縮するという結果が得られました【グラフ12】。

【図1】試験における100マス計算の実施状況(子供のみ)



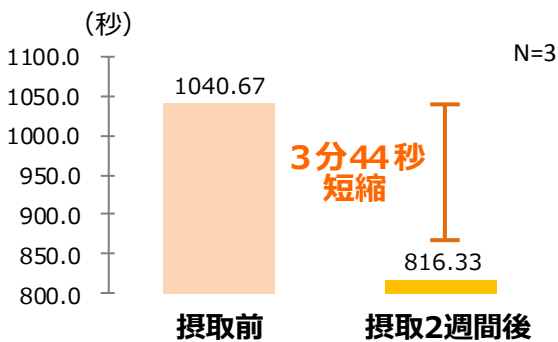
【グラフ12】子供の2週間のバナナの継続摂取によるテストにかかった時間の変化(図1①と③の比較)



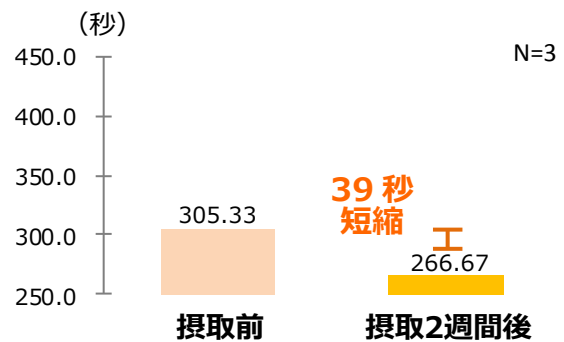
上の子供と下の子供を比較したところ、特に上の子供で大幅に短縮しており、224.33秒、つまり3分44.33秒もの短縮効果が認められました【グラフ13】。

【グラフ13】年齢別 子供の2週間のバナナの継続摂取によるテストにかかった時間の変化(図1①と③の比較)

● 子供(上)のテストの記録の変化



● 子供(下)のテストの記録の変化

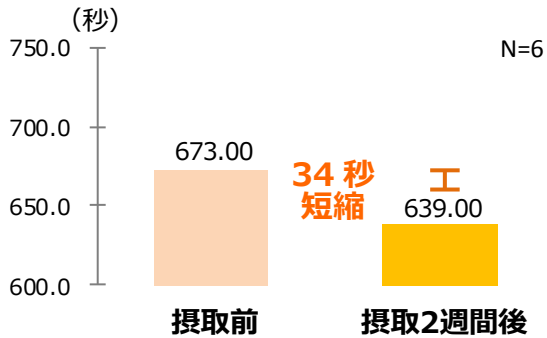


バナナ摂取15分後には34秒計算速度が速まる。短期的にも集中力が高まることを確認。

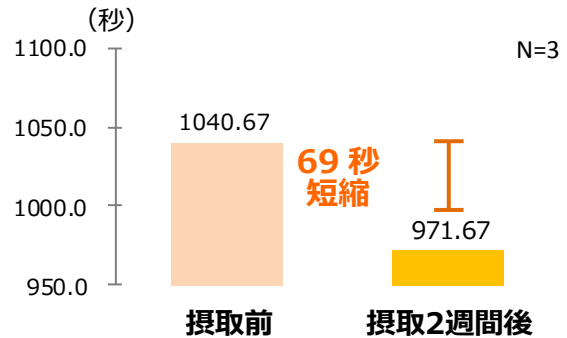
また、バナナの摂取前と摂取15分後【図1①と②】のテストの結果を比較すると、テスト時間は子供全体で34.00秒短縮し、特に、上の子供では69.00秒短縮しています【グラフ14】。バナナを摂取することで短期的にも集中力を高め計算速度を速める効果があることが確認されました。

【グラフ14】子供の摂取15分後のテストにかかった時間の変化(図1①と②の比較)

●子供（全員）のテストの時間の変化



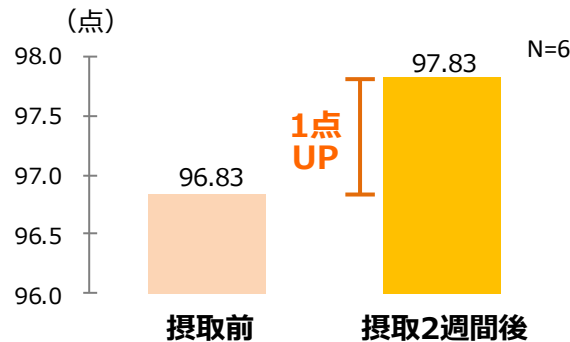
●子供（上）のテストの時間の変化



バナナの継続摂取では+1点、摂取15分後には+1.2点、テストの点数が改善。

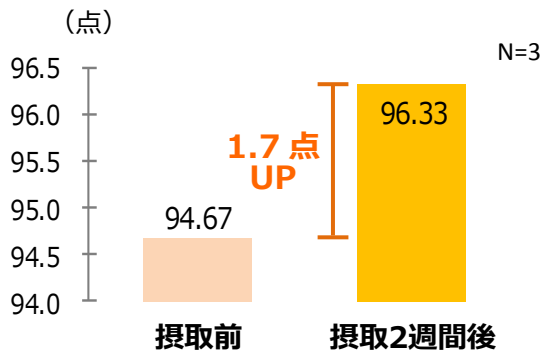
テストの点数については、バナナ摂取開始日とその2週間後の100マス計算の点数【図1①と③】の比較では1.00点アップしています【グラフ15】。ここでも、特に上の子供で効果が見られ、1.67点上昇しています【グラフ16】。

【グラフ15】子供の2週間のバナナの継続摂取によるテストの点数の変化(図1①と③の比較)

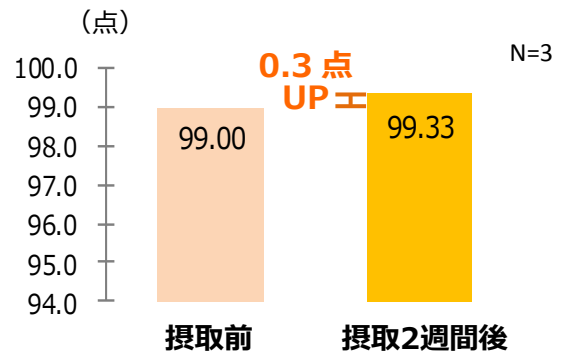


【グラフ16】2週間のバナナの継続摂取によるテストの点数の変化(図1①と③の比較)(子供のみ)

●子供（上）のテストの点数の変化



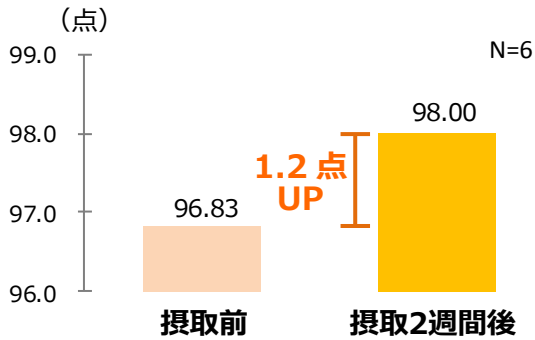
●子供（下）のテストの点数の変化



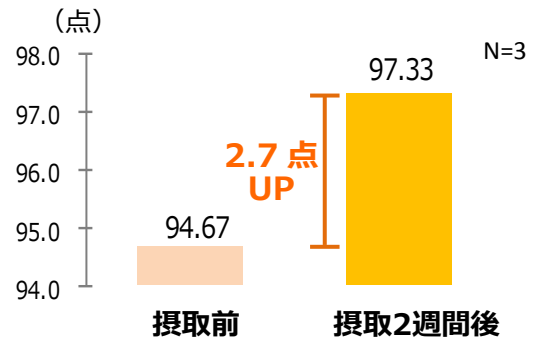
また、バナナの摂取前と摂取15分後【図1①と②】の比較では、テストの点数は子供全体で1.17点アップし、ここでも特に上の子供で2.67点と大幅なアップが見られました【グラフ17】。この結果から、バナナを摂取することで短期的にもテストの点数が改善することが確認されました。このように、バナナの摂取は、単に計算速度を高めるだけでなく、その正確さも高めることがわかりました。

【グラフ17】摂取15分後のテストの点数の変化(図1①と②の比較)(子供のみ)

● 子供（全員）のテストの点数の変化



● 子供（上）のテストの点数の変化

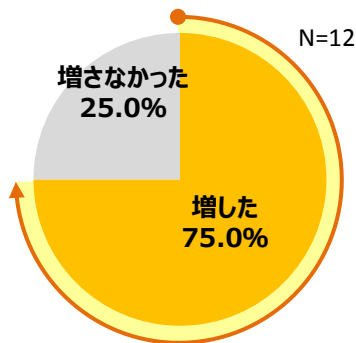


アンケートでは、バナナの継続摂取で、親も含め「集中力の向上」や「仕事や家事、勉強の効率アップ」を実感。特に、子供は強く実感。

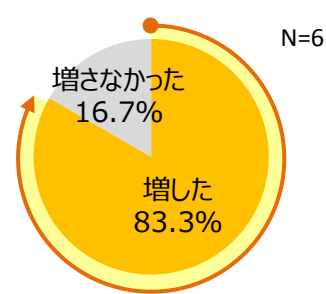
試験終了時のアンケートでも、バナナの継続摂取で「集中力が増した」と被験者の75.0%が実感しています。特に子供では83.3%が「増した」と回答しました【グラフ18】。また、「仕事や家事、勉強が効率よくできるようになった」とも被験者の75.0%が実感し、ここでも子供は83.3%が「できるようになった」と強く実感する結果となりました【グラフ19】。

【グラフ18】2週間バナナを摂取して、集中力が増したか？

● 被験者全員の結果

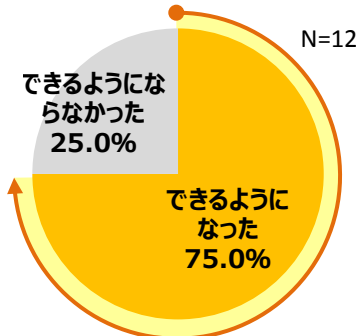


● 子供の結果

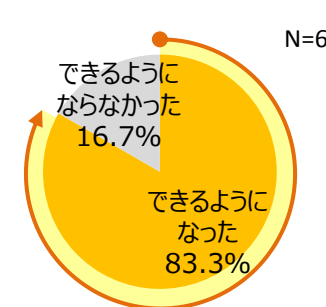


【グラフ19】2週間バナナを摂取して、仕事や家事、勉強を効率良くできるようになったか？

● 被験者全員の結果



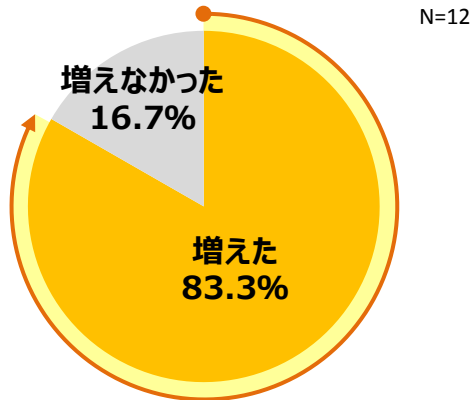
● 子供の結果



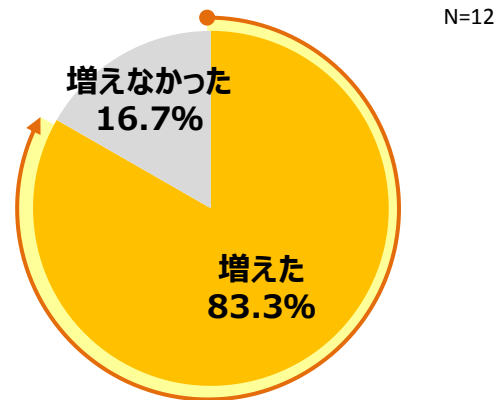
83.3%が家族の「会話が増えた」「笑いあうことが増えた」「仲良くなった」と情緒的効果も実感。

今回のアンケートでは、試験を通して「家族の会話が増えた」「家族が笑いあうことが増えた」「家族仲が良くなった」と被験者全員の83.3%が回答するという興味深い結果も得られました【グラフ20-22】。バナナの継続摂取が家族関係に好影響を与え、家族に幸せをもたらす“FAMILIKE”な食べ物であることが、実感ベースで実証されました。

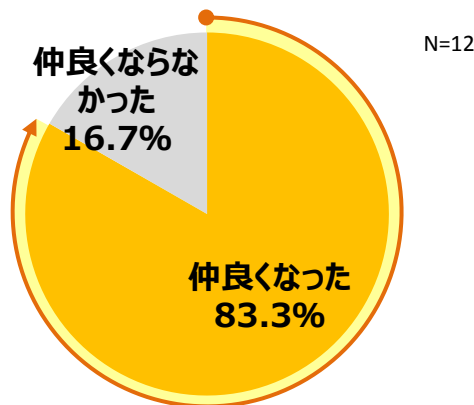
【グラフ20】 試験を通して、家族の会話が増えたか？



【グラフ21】 試験を通して、家族が笑いあうことが増えた



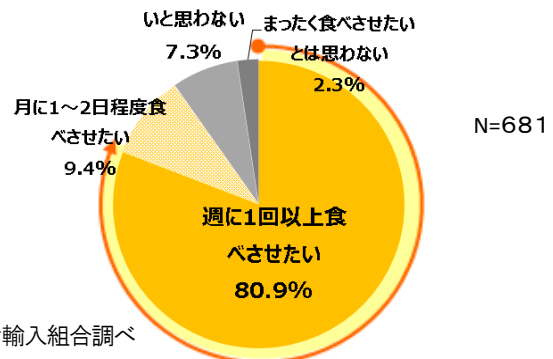
【グラフ22】 試験を通して、家族が仲良くなったか？



バナナを家族に食べさせたい主婦は 80.9%。この試験でさらに増えると予想される。

【グラフ 23】 主婦が子供や家族にバナナを食べさせたい頻度

なお、動画の冒頭で引用しているように、2017年に日本バナナ輸入組合の実施した消費者調査によると、主婦の方の80.9%が子供や家族に週に1回以上バナナを食べさせたいと思っているそうです【グラフ23】。今回の試験によって、この数値がさらに高まることを見込まれます。



2017年6月 日本バナナ輸入組合調べ

■日本バナナ輸入組合

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）に発足し、52年の歴史を有しています。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日本に輸入されており、これは当組合が設立した1965年の輸入量に対して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。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。

【概要】

設 立 昭和40年6月15日

認 可 昭和40年9月15日

輸入取引法第19条の4第6項の規定に基づき、
通商産業大臣(現在の経済産業大臣)より認可

代表者理事長 吉野 芳夫

アンデス・フジ・コンサルティング株式会社

伊藤忠商事株式会社

ANAフーズ株式会社

大阪中央青果株式会社

神果神戸青果株式会社

株式会社スミフルジャパン

株式会社ドール

東京青果貿易株式会社

東京多摩青果株式会社

株式会社ニュージャパンプロデュース

株式会社ファーマインド

藤井治商事株式会社

富士フルーツ株式会社

株式会社ユニフルーティージャパン

株式会社ライフユーポレーション

株式会社ローヤル

(平成29年9月現在 社名50音順)

< 本件に関するお問い合わせ先 >

— 報道関係者のお問い合わせ先 —

広報事務局

TEL: 080-1384-9634 担当: 和田

(株式会社電通パブリックリレーションズ内)

— 一般の方のお問い合わせ先 —

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)