

長雨に邪魔された「夏」を取り戻す鍋に注目！

## 2017年版 「トレンド鍋」は”フルーツ鍋”

フルーツ鍋を3人に1人が食べたいと回答！20代の約4割が支持

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：久保証一郎）は、2017年版の「トレンド鍋」を“フルーツ鍋”に決定しました。

2017年は8月に入ってから東日本では記録的な長雨や冷夏と不安定な天候が続いたため、例年と比べ十分に夏を満喫できなかったことから“戻り夏”を楽しみたい方が多く、西日本では例年より暑い日が続いたため夏のだるさや疲れを癒したい方が多いと予測。また年々レモンなどの柑橘類や、パッションフルーツ、ベリー類といった国内産フルーツの出荷量が増加していることも後押しし、2017年版の「トレンド鍋」を“フルーツ鍋”としました。

近年の健康志向の高まりの中で、今年は野菜と果物など豊富な栄養素を一皿で摂取できるサラダも注目されています。フルーツ鍋では加熱によりかさが減るため、より多くの野菜や果物を同時に摂取し、各種栄養素をまんべんなく摂取することができます。他にも20代の女性を中心に食事にもフォトジェニックの要素を求める人が増加しており、“フルーツ鍋”の彩りの良さもこうしたトレンドを反映していると考え、今年の「トレンド鍋」に“フルーツ鍋”を選出しました。



▲フルーツ&シーフードのココナッツカレー鍋

### ◆鍋に関するアンケート調査 結果ポイント◆

- ・美や健康を意識しているときに好んで食べるものは、1位「野菜類」(79.3%)、2位「果物」(40.8%)
- ・“フルーツ鍋”を3人に1人が食べたいと回答。20代の約4割が支持！理由は「食べたことがない」「珍しい」「ヘルシー」など
- ・食べてみたい“フルーツ鍋”は1位「レモン(62.9%)」2位「りんご(57.7%)」3位「パイナップル(42.1%)」

#### 【調査概要】

- 調査日：2017年8月9日(水)～2017年8月10日(木)
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：20～60代ぐるなび会員 計1492名

## ■“フルーツ鍋”ってどんな鍋!?

“フルーツ鍋”は、主に具材としてフルーツを使用する鍋で、爽やかなフルーツの香りや酸味がアクセントになる食事としての鍋や、見た目も可愛くスイーツ感覚で楽しめる鍋などとしています。

“フルーツ鍋”は加熱によりかさが減るため、様々な種類の野菜や果物を同時にたくさん摂取することができ、各種栄養素をまんべんなく摂取することが可能となります。また、多くの果物は体を冷やしがちですが、温かい鍋として鍋シーズンの冬に食べることで血流を促し、体を温めて冷え対策となり新陳代謝を高める効果も期待できます。そんな、体に嬉しい効果のある“フルーツ鍋”はどんな鍋なのか。管理栄養士として活躍する柴田真希さん監修の“フルーツ鍋”をご紹介します。



### 管理栄養士 柴田真希（しばたまき）

（株）エミッシュ代表取締役。1981年、東京生まれ。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり独立。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載するほか、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなども手がける。

## ～長雨に邪魔された「夏」を取り戻す！～ トロピカルなフルーツ鍋

長雨や冷夏により、夏を満喫できなかった2017年8月。パイナップルやマンゴーなどトロピカルフルーツを使用した、鍋シーズンに“戻り夏”を味わえるフルーツ鍋をご紹介します。

### ◆フルーツ&シーフードのココナッツカレー鍋



常夏のトロピカルフルーツで作る本格的なココナッツカレー鍋。体を冷やすと言われるトロピカルフルーツですが、スパイスをたっぷり使ったカレーで体を中から温めます。カレーに使用するココナッツオイルには天然の中鎖脂肪酸が豊富に含まれており、中性脂肪になりにくくエネルギー代謝を活発にしてくれます。ビタミンやミネラルがたっぷりのトロピカルフルーツで日頃の栄養不足も解消できます。

### ◆スペアリブとパイナップルのエスニック鍋



糖質の分解を助けエネルギー代謝に関わるビタミンB1は、疲労回復に効果的。育ちざかり・働きざかりの方には特に欠かせない栄養素です。そんなビタミンB1が豊富なスペアリブとパイナップルをあわせたフルーツ鍋。パイナップルは免疫力を高める効果が期待できるビタミンCを含みます。加熱しすぎないように仕上げに加えるのが効率よく栄養を摂取するポイント。

## ～国内産も出荷増で推移～ アンケート人気No1レモンのフルーツ鍋

食べたいフルーツ鍋人気No1のレモン。（4ページ参考資料）ここ数年の「瀬戸内レモン」人気もあって国内産レモンは出荷増で推移中。そんなレモンを使ったフルーツ鍋をご紹介します。

### ◆アボカド&レモンのごま豆乳鍋



野菜のイメージが強いアボカドですが実はフルーツの仲間。脂肪燃焼をサポートしてくれるビタミンB2やむくみを解消してくれるカリウムなどが豊富。デトックス効果ですっきりと爽やかな気分が味わえます。緑色の豆乳スープにはスーパーフードのスピルリナを使用。藻類でありながら、必須アミノ酸を全て含み、効率のよいたんぱく質摂取に。βカロテンも豊富に含むため、野菜不足の方にもおすすめです。

## ～見た目も美容効果も期待したい～ よくばり女子に嬉しいフルーツ鍋

SNS投稿のため食事にもフォトジェニックの要素が欠かせない昨今。見た目だけでなく鍋を食べて美容・健康効果も期待したいという、よくばり女子におすすめのフルーツ鍋をご紹介します。

### ◆りんごとベリーのオージュ風鶏のクリーム鍋（※オージュとは、りんごやシードルを使った料理）



低カロリーで腹持ちが良いりんご。食物繊維の一種であるペクチンを含み、腸内環境を整えてくれる効果が期待できます。特に皮に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめ。ラズベリーやブルーベリーにはアントシアニンが豊富。ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用を持ちアンチエイジングや疲労回復などの嬉しい効果が期待できます。

## 定番の○○○鍋もフルーツ鍋仕様にアレンジ！

しゃぶしゃぶなど毎年定番の鍋も、薬味やつくだれにフルーツを加えるだけで一味違う感覚が楽しめます。

### ◆フルーツだれのしゃぶしゃぶ鍋



キウイとりんごの2種のしゃぶだれ。甘みと酸味のバランスが良いキウイフルーツはビタミンCが豊富。ビタミンCはストレス解消や腸内作用など様々な嬉しい効果が期待できます。また、たんぱく質分解酵素であるアクチニジンを含むため、胃もたれ防止にも。塩分が高くなりがちな鍋料理もしゃぶしゃぶなら余分な塩分摂取が防げます。りんごに含まれるカリウムにも過剰な塩分を排出する働きが期待できます。



## “台湾鍋”もブームの兆し！

“フルーツ天国”とも言われる台湾。ここ数年旅行先としても台湾が人気を集め、この夏のグルメフェスでは台湾料理が注目されていることもあってか、“台湾鍋”もブームの兆しを見せ始めています。ぐるなびのビッグデータを活用して食のトレンドを分析するツール「ぐるなびデータライブラリ」でも採用する、ぐるなび独自のアルゴリズムを用いて、今後流行しそうな鍋メニューを予測してみると、“台湾鍋”という結果になりました。本場の台湾料理だけでなく、名古屋めしの台湾ラーメンも台湾人気を後押ししている流れから、ひとえに“台湾鍋”といっても、様々な台湾鍋の登場が期待できそうです。



▲gz（銀座）「台湾もつ鍋」

### 《アンケート調査参考資料》

① 美や健康を意識したときに食べるものは、1位「野菜類」（79.3%）、2位「果物」（40.8%）

Q1.美や健康を意識した時に食べようと思う食材・食品をお答えください？（n=1492）

#### 全体（n=1492）

1位 野菜類（79.3%）  
2位 果物（40.8%）  
3位 乳製品（34.8%）

#### 男性（n=826）

1位 野菜類（74.5%）  
2位 果物（35.6%）  
3位 魚介類（34.5%）

#### 女性（n=666）

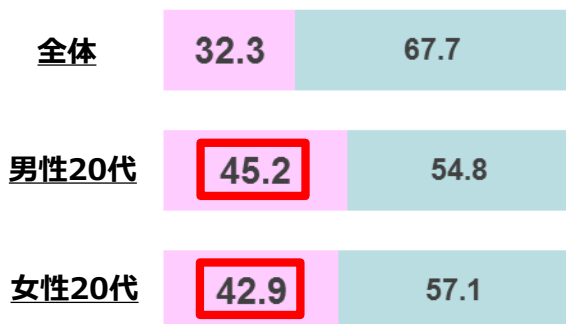
1位 野菜類（85.3%）  
2位 果物（47.1%）  
3位 乳製品（40.4%）

② “フルーツ鍋”を3人に1人が食べたいと回答。20代は約4割が支持！

③ 食べてみたい“フルーツ鍋”1位はレモン(62.9%)！

Q2.あなたはフルーツ鍋を食べてみたいと思いますか？（n=1492）(%)

■ 食べてみたい ■ 食べたくない



Q3.フルーツ鍋を食べてみたいと思った理由は？（自由回答）

食べたことがないので / 美や健康に興味があるから  
珍しい / おいしそう / 新しい … など

Q4.どの果物を使ったフルーツ鍋を食べてみたいですか？（n=1492）

1位 レモン（62.9%）  
2位 りんご（57.7%）  
3位 パイナップル（42.1%）

※【食べてみたい】は【ぜひ食べてみたい】と【やや食べてみたい】の合計、  
【食べたくない】は【あまり食べたくない】と【全く食べたくない】の合計です