

8月7日は「バナナの日」！子どものバナナに関する調査レポート発表

リンゴ・みかんを抑え、子どもが“よく食べる果物”No.1はバナナ！
7割超の子どもはバナナ好き、「週に一日以上食べる」が約半数に
暑い夏を乗り切る食べ方は「冷凍バナナ」がひんやりおいしく、保存にもオススメ！

猛烈な暑さが日本列島を襲った7月、8月もまだまだ猛暑を伴う暑い夏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、日本バナナ輸入組合（東京都千代田区、理事長：伊藤 順次）は、2001年に8月7日を「バナナの日」※1と制定しました。当組合では毎年、バナナの日に向け、16歳～70歳以上を対象とした「バナナ・果物消費動向調査※2」を行っておりますが、今年は年中（4歳）～高校3年までを対象とした“子ども”の「バナナ・果物消費動向」調査も実施しました。イマドキの子どもたちの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：<http://www.banana.co.jp/public/trend/index.html>

【調査概要】

対象：全国の年中（2013年4月2日～2014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：2018年6月26日(火)～2018年6月27日(水)

－ 子どもたちに聞いてみました！バナナに関する あれやこれ －

調査メインピックス

◆ **子どもがよく食べる果物No.1は「バナナ」！7割超の子どもがバナナ好きと回答！**

子どもが「よく食べる果物」は、リンゴやみかんを抑えバナナが堂々1位を獲得。また、71.8%の子どもが「バナナ好き」と回答し、約半数である45.2%の子供が、バナナを週に1回以上食べている結果に。

◆ **バナナを食べる理由は、「おいしさ」だけでなく「栄養価」と「腹持ちの良さ」にも着目！**

バナナを食べる理由は“おいしさ”がダントツの1位に。続いて“腹持ちのよさ”“栄養素の多さ”と、エネルギー補給における速攻性と持続性への評価が多数に。

◆ **バナナを食べたいけど「家がないから食べない」・・・あなたのご家庭も実はバナナ不足！？**

バナナを食べないと答えた子どもの理由には、においや食感だけでなく「家に置いていないから」といった回答も。子どもをバナナ難民にしないために、いつでも食べられる補食、おやつとしてバナナ常備がおすすめ！

◆ **暑い夏にオススメの「冷凍バナナ」は第3位。ひんやりおいしく、保存にも最適！**

バナナの食べ方は「そのまま食べる」が主流な一方、ヨーグルトに混ぜる、凍らせる、といった食べ方も支持を集めました。特に「冷凍バナナ」は、暑い夏にひんやりおいしく、保存にもオススメの食べ方です。

【カラダ創る、アタマ育む バナナの情報サイト「バナナ大学」】

<http://www.banana.co.jp/>

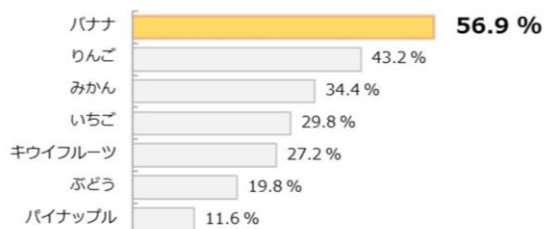
調査詳細

◆ 子どもがよく食べる果物No.1は「バナナ」！ 7割超の子どもがバナナ好きと回答！

今回、調査を行った728名の子どものうち、約8割(76.0%)が週に一度以上、果物を食べていることがわかりました。

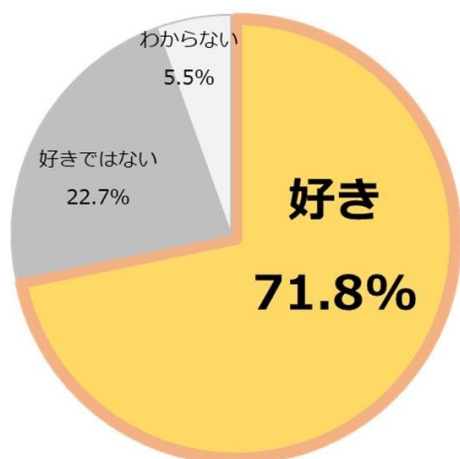
なかでも、最も多く食べられている果物1位が「バナナ」(56.9%)となり、続く「リンゴ」(43.2%)、「みかん」(34.4%)と大きく差をつける結果となりました。

(お子様が) よく食べる果物をお選びください (3つまで) (n=648)

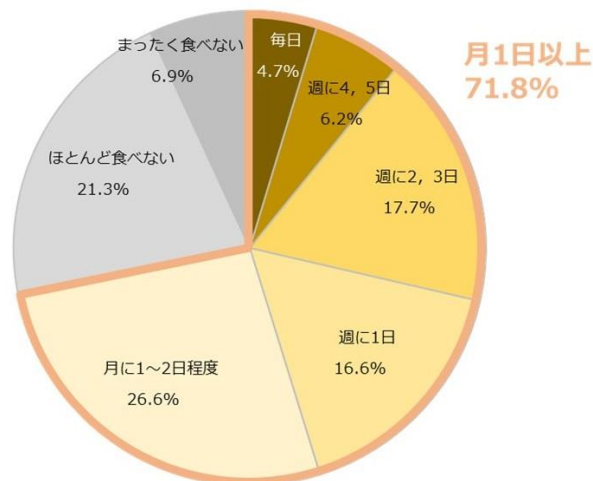


さらに、「(お子様は) バナナが好き」は71.8%にも及び、バナナの子ども人気の高さを示す形となりました。バナナを食べる頻度の質問に対しては、「週に1日」以上食べる子どもが45.2%という結果に。また、「月1日以上」まで広げると71.8%になりました。

(お子様は) バナナが好きですか (n=728)



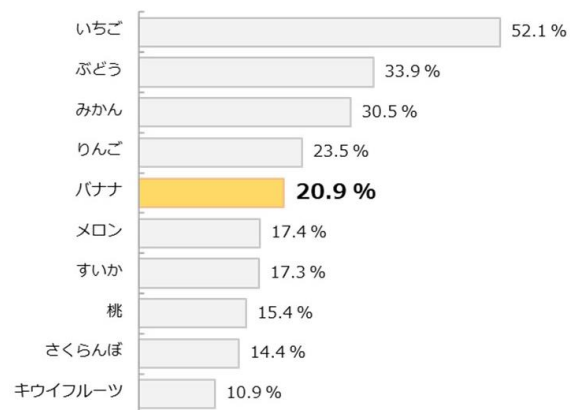
(お子様は) どのくらいの頻度でバナナを食べていますか (n=728)



「好きな果物」全体でのNo.1は「いちご」で「バナナ」は第5位に！ 季節感ある果物が上位傾向に。

「(お子様が) 好きな果物をお選びください。(3つまで)」という質問に対しては、半数以上を占める52.1%の方が「いちご」と回答。続いて、「ぶどう」(33.9%)、みかん(30.5%)、りんご(23.5%)と季節感のある果物が選ばれやすい中で、一年中食べられるバナナ(20.9%)は第5位にランクインしました。

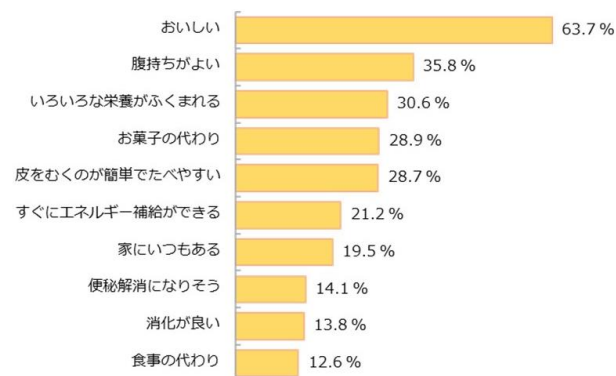
(お子様が) 好きな果物をお選びください (3つまで) (n=728)



◆ バナナを食べる理由は、「おいしさ」だけでなく「栄養価」と「腹持ちの良さ」にも着目！

次に、子どもがバナナを「食べる理由」について伺うと、最も多かったのが「おいしい」（63.7%）で、「腹持ちがよい」（35.8%）「いろいろな栄養がふくまれる」（30.6%）があげられました。その他にも「お菓子代わり」（28.9%）「食べやすさ」（28.7%）や「エネルギー補給」（21.2%）と果物の中でも「バナナ」は、おやつや補食としての評価が高いことが伺える結果となりました。

（お子様）バナナを食べる理由をお選びください（いくつでも）（n=523）



「バナナ」を食べるタイミングは「朝食」「間食（おやつ）」「食後（デザート）」のいずれかに集中

では、エネルギー補給やおやつに適したバナナを、子どもはいつ食べているのでしょうか。最も多かった答えが「朝食」（52.4%）で、続いて「間食（おやつ）」、「食後（デザート）」に集中する結果となりました。

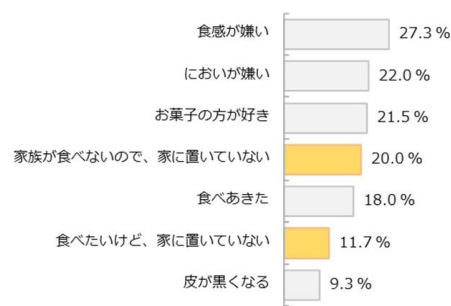
（お子様）バナナを、いつ食べる人が多いですか。※食べる人が多い順に5位まで（単一回答）（n=523）

	朝食	昼食	夕食	間食（おやつ）	夜食	食後（デザートとして）	運動をする前	運動をした後	その他	決まっていない
1位/番目	52.4%	1.5%	1.3%	33.7%	0.4%	8.0%	0.6%	0.8%	0.4%	1.0%
2位/番目	19.1%	5.5%	2.7%	37.1%	3.4%	18.4%	2.5%	1.9%	1.3%	8.0%
3位/番目	7.8%	7.8%	5.2%	10.3%	6.5%	24.5%	5.0%	5.5%	3.3%	24.1%
4位/番目	4.4%	14.1%	5.4%	2.9%	6.1%	8.6%	4.8%	7.1%	12.4%	34.2%
5位/番目	1.5%	4.0%	3.8%	0.6%	2.3%	3.4%	1.7%	3.8%	5.0%	73.8%

◆ バナナを食べたいけど「家がないから食べていない」・・・ご家庭のバナナ不足が食べない理由！？

食べる理由に対して、バナナを食べない子どもに「食べない理由」について伺いました。「食感」や「におい」があがる一方で、「家族が食べないので、家に置いていない」（20.0%）、「食べたいけど、家に置いていない」（11.7%）と、家庭のバナナ不足による理由が、合わせて31.7%もあがりました。本当は食べたいのに食べることができない・・・そんなバナナ難民のお子さまがご家庭に潜んでいるかも！？

（お子様）バナナを食べない理由をお選びください（3つまで）（n=205）



◆暑い夏にオススメの「冷凍バナナ」は第3位。ひんやりおいしく、保存にも最適！

さらに、バナナの食べ方の質問に対しては、「そのまま」（96.9%）との回答が主である一方で、“凍らせて”食べる（14.1%）が第3位にランクイン。暑い夏の時期の「冷凍バナナ」はひんやりおいしく、保存にもオススメ。「バナナ」を常備して冷凍庫に保存しておくことで、お手軽に子どもたちの喜ぶ補助食・おやつとしてご賞味いただけます。

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で甘く、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すか？

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います。そんな時はバナナを新聞紙などで包んで冷蔵庫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が、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

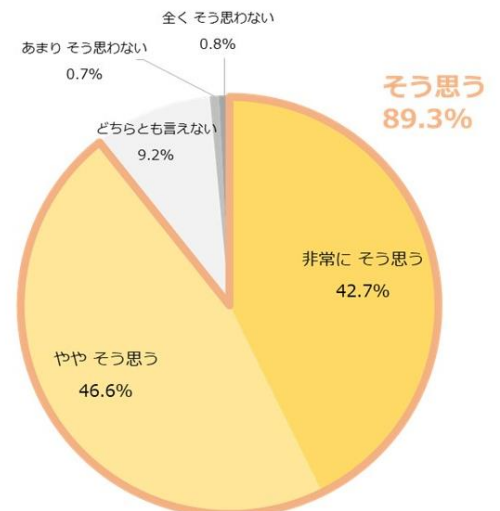
URL：<http://www.banana.co.jp/>

夏バテ予防にも効果的なバナナ！暑い夏をバナナで乗り切ろう！

最後に、「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、お聞きしました。すると全体の約9割（89.3%）の方が、「そう思う」と回答。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ことがわかりました。

バナナはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、低カロリーなのに腹もちの良いことでも知られています。紫外線が強まる夏、肌の健康を支える「ビタミンB群」を豊富に含み、夏バテ予防に効果的な「カリウム」が多く含まれているバナナは、胃腸が弱り食欲不振になりがちな暑い夏の時期にも、おすすめすめです。そのまま食べてもよし、冷凍してもよし、ヨーグルトやスムージーにもよし、とお手軽で栄養も豊富なバナナでこの暑い夏を乗り切りましょう。

バナナはお子さまの体にとって、よい食品だと思いますか。(n=728)



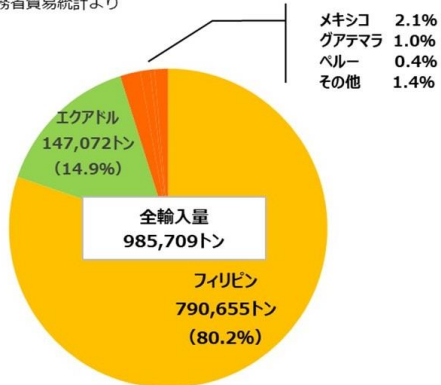
■日本バナナ輸入組合について

発足 53 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（平成 29 年 輸入量 98 万 5,709 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。

日本における国別のバナナ輸入量

平成29年 財務省貿易統計より



世界における国別のバナナ生産量

2016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	29,124,000
2	中華人民共和国 (中国)	13,066,778
3	インドネシア	7,007,125
4	ブラジル	6,764,324
5	エクアドル	6,529,676
6	フィリピン	5,829,142
7	アンゴラ	3,858,066
8	グアテマラ	3,775,150
9	タンザニア	3,559,639
10	ルワンダ	3,037,962

※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」(<http://www.banana.co.jp/>)というウェブサイトを運営しております。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、さらには、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。こうした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。

【16歳～70歳以上を対象とした「バナナ・果物消費動向調査」の結果は、こちらをご覧ください】

URL : <http://www.banana.co.jp/public/trend/index.html> HP『バナナ大学』資料室

【組織概要】

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 : 伊藤 順次

設 立 : 1965年（昭和40年）6月15日

U R L : <http://www.banana.co.jp/>

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・
バナナ普及に関する広報活動

