

4割が1日当たりの果物摂取量ゼロの日本人に、フルーツ摂取を習慣化させるための第一歩！
厚生労働省「健康日本21」改定に伴う目標「果物1日200g」制定を受け、
バナナを“ベースフルーツ”とする新提案
日本バナナ輸入組合、「バナナでフル活」プロモーションを開始

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：ケナード・ウォング、以下「当組合」）では、厚生労働省が健康増進法に基づき食物摂取量などの目標値を定める「健康日本21」を10年ぶりに改訂し、果物は1日200gという摂取目標を掲げたことを受け、**1本（中くらいのサイズ想定：可食部約100g※、以下同様）で目標重量の半分を達成**でき費用対栄養価の高いバナナを、フル活（フルーツを日常に取り入れる活動）の「ベースフルーツ」として提案する新プロモーション「バナナでフル活」を2024年4月より開始します。

日本人の4割が、1日の果物摂取量ゼロという中、「1日200g」は高いハードル。
まずはバナナ1本の摂取をベースに考えることで習慣化を促す取り組みへ。

厚生労働省が発表する「国民健康・栄養調査」の最新結果では、20歳以上の38%が果物の1日摂取量が0グラムとなっているほか、摂取量も減少傾向で、20歳以上の平均値が99gとなっています。「健康日本21」で掲げる目標「果物は1日200g」はその2倍に当たる量となっており、高いハードルであると言えます。

そこで当組合では、**バナナを「ベースフルーツ」として再定義し、まずはバナナ1本からはじめることを推奨、残り100g程度は他のフルーツとの組み合わせを楽しむという新たな食のスタイルを提案**するため「バナナでフル活」プロモーションを展開。当組合の公式HP「バナナ大学」や加盟各社の各種SNS、店頭でのPOPなどで「ベースフルーツ」としてのバナナの活用を提案していくことで、「果物1日200g」の目標に向けたフルーツ摂取の習慣化を促進してまいります。

※バナナ可食部100gのサイズ目安：中くらい以上で1本、小さめサイズなら2本



「果物1日200g」目標に向け、バナナを「ベースフルーツ」とするメリット

**①年間を通じた
入手のしやすさ**

フルーツ摂取を習慣化させる上で「入手のしやすさ」は重要な要素。その点バナナは年間を通して流通しており、また比較的手ごろな価格で入手可能なフルーツです。当組合が毎年実施している調査でも、バナナは19年連続よく食べる果物No.1となっており、バナナを食べる理由として「手軽な値段」「健康にいい」「おいしい」が上位に上がる結果となっています*1。

**②1本可食部100gの手頃な
ボリューム感と“高タイパ”感**

平均的に果物を食べている方であれば「プラスでバナナ1本」など、バナナ摂取をベースに組み立てることで、高いハードルに思われた「果物1日200g」の目標達成への道筋が見えやすくなります。また同時に、バナナの「食べやすさ」も「習慣化」を図る上で重要なポイント。包丁を使う必要もなく、手にとってすぐに食べることができる「バナナ」は、「いかに手軽に必要な栄養を摂取できるか」というタイパ重視時代のニーズに合致したフルーツです。

**③圧倒的な「費用対栄養価」を誇る
ハイパフォーマンスフルーツ**

『費用対栄養価』*2は、当組合が算出した、価格100円あたりの栄養素充足率を表す食品の新たな基準です。調査の結果、対象とした総務省統計局家計調査で単体の果物名で表記された12品目のうち、「バナナ」が2位以下を大きく引き離してのトップとなりました。単に定められた量を摂取するだけでなく、せっかく摂取するなら栄養価の高いフルーツを効率的に摂取したいというニーズに応えることできるハイパフォーマンスフルーツであると言えます。

*1 第19回バナナ・果物消費動向調査（サマリー）：<https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/docs/trend19.pdf>

*2 『費用対“栄養”価』フルーツランキング（プレスリリース）：<https://www.banana.co.jp/doc/pressrelease5.pdf>

バナナベースのフル活にはこんなにイイコトが！
管理栄養士 渥美まゆ美さんに聞く、バナナを毎日摂取することで得られる効果とは。

健康寿命の延伸や、生活習慣病予防に良いとされる果物の日常的な摂取。

重要なのは「習慣化」。「1日 200g」を高いハードルだと諦めず、まずは習慣化するための一歩を。

今回、厚生労働省が目標とする「1日の果物摂取量 200g」というのは、普段、まったく摂っていない人にとってはもちろん、比較的日常的に摂っている人でも、量や回数を増やさないと達成できないケースも多く、時間的にも、コスト的にも、かなりハードルが高いものになります。

そのため、1年中スーパーに出回っていて、価格的にも手を出しやすく、そして皮をむくだけという手軽さを持ち合わせたバナナは、ベースフルーツとして活用するのにとても良いフルーツと言えるのではないのでしょうか。

果物摂取の推奨は厚生労働省や医学会のガイドラインでも、健康寿命の延伸や、生活習慣病予防に良いとされています。果物は体重コントロールや循環器疾患、消化器系や肺がん予防としても重要な役割が期待できるとして述べられています。一方で、野菜摂取は多くの人が必要性を認識しているのに対し、果物についてはその「甘さ」故に、誤った認識から日常的な摂取をためらう方もまだまだ多くいるのが現状です。

果物はビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富に含んでいることが多いので、日常的に摂取すれば、体に必要な栄養素が補給でき、むしろ病気のリスクの減少にもつながるので、「習慣化」することが大切になってきます。特に、手軽に手に取れるバナナは、中くらいのサイズ感1本の摂取で目標重量の約半分が摂れるのでおすすめでもありますが、それ以上に積極的にとりたいたい栄養素がたっぷり詰まっているのがおすすめのポイントです。



「普段まったくフルーツを摂ってこなかった」という人は、まずは手軽に始められるバナナ1本から、「摂ってはいるけれど頻度が足りない」という人は少しでもその頻度を上げることからスタートして、果物をしっかり摂る習慣化を目指してみましよう！

新生活を迎えるこの季節にも最適！バナナの日常的な摂取による健康メリット！2本で推奨量の達成も！

バナナを日常的に摂取することによる健康メリットとしては、主に以下のような項目が挙げられます。新生活を迎え、慣れない環境で生活のリズムが乱れやすく、体調を崩しやすいこの季節にも、強い味方です。朝晩とバナナを食べることで、1日 200g の摂取を目指すもよし、バナナをベースに他のフルーツとの組み合わせを楽しむもよし。ここではおすすめの組み合わせもあわせて紹介します。

1. 腸内環境を良くする（腸活メリット）

バナナには腸内環境を良くする善玉菌のエサになるオリゴ糖が豊富に含まれます。善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで免疫バランスが整い、便秘予防や血清コレステロールの低下などにもつながります。

〈200g に向けたオススメの組み合わせ：キウイ〉

キウイは果物の中でも食物繊維が特に多い果物なので、バナナのオリゴ糖と共に腸内環境を整えてくれる助けになります。



2. 精神的な安定や良質な睡眠を促す

バナナには体内で精神を安定させる働きがあるセロトニンの原料となるトリプトファンが豊富に含まれます。セロトニンは夜間睡眠ホルモンともいわれるメラトニンになるので、精神の安定と共に良質な睡眠を促してくれます。

〈200g に向けたオススメの組み合わせ：オレンジ〉

オレンジにはストレスで消耗するビタミン C が多く含まれ、香りは脳をリラックスする助けとなってくれます。

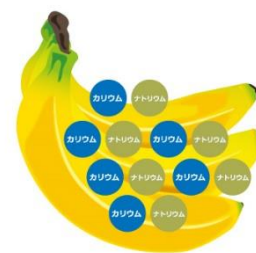


3. 高血圧対策になる

高血圧を引き起こす一因となるナトリウムを体外に排出する助けとなるカリウムを、バナナは特に多く含みます。カリウムは水に溶けやすいため、生のまま食べられるバナナは高血圧が気になる人にもおすすめの果物と言えます。

〈200g に向けたオススメの組み合わせ：メロン（主な出回り期：夏）〉

メロンに含まれるカリウムはバナナに次いで多いので、メロンと組み合わせても効率よくカリウムをとることができます。



4. 免疫機能をバナナがサポート

免疫機能を低下させないために最も重要な栄養素のひとつがたんぱく質です。そのたんぱく質の代謝に必要な栄養素がビタミン B6 で、バナナはこのビタミン B6 を豊富に含んでいます。また、バナナは腸内の乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を特に多く含んでおり、善玉菌を増やすことで、免疫機能をサポートします。



〈200g に向けたオススメの組み合わせ：柿（主な出回り期：秋）〉

柿に多く含まれるビタミン C や β カロテンは粘膜を保護し、健康維持の助けになるので体の調子を整えるのにとても良い組み合わせです。

渥美 まゆ美さん プロフィール

保育園勤務、健保組合、大手料理教室の講師を経て 2016 年株式会社 Smilemeal 設立。
食を通して人々の健康につながる料理の提案と企業の「売れる商品」を多数プロデュース。

<主な著書>

『世界一ラクチンな栄養ごはん』（西東社）、『同時に 3 品作りおき 朝つめるだけ弁当 188』（西東社） 他

■株式会社 Smile meal 概要

商号 : 株式会社 Smile meal

代表者 : 代表取締役 渥美 まゆ美

所在地 : 〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町 2-1-17 MC 水道橋ビル 3F

設立 : 2016 年 11 月 1 日

事業内容 : 商品開発、レシピ開発、コンサルティング、健康セミナー講演、メディア出演等

URL : <https://www.smile-meal.com/>

【バナナの健康作用と栄養素】

期待される健康作用	関連する栄養素・内容
整腸作用	バナナに含まれる食物繊維・難消化性デンプンが腸の働きを整えます。特に「青めのバナナ」にその機能が顕著に期待されます。
代謝促進作用	バナナはカリウムを豊富に含んでいます。このカリウムには、高血圧の原因となるナトリウムや老廃物を尿とともに体外へ排出させる作用が期待されます。汗や尿でナトリウムが排出されるとき、カリウムも同時に排出されますが、バナナ1本で360mgのカリウムを補給できます。
運動時の効果的なエネルギー補給	バナナにはブドウ糖、果糖、ショ糖、デンプン、難消化性デンプンなど吸収される速度の違う糖が含まれており、運動前、中、後と時間差で体にエネルギーを補給します。アスリートにとってバナナは頼もしいサポート食品です。

<p>アタマのエネルギー源</p>	<p>脳の直接的なエネルギーとなるのはブドウ糖ですが、特に黄色バナナには即効性のあるブドウ糖と、それを持続的に供給するスクロースやデンプンが含まれています。脳は就寝中でもブドウ糖を消費し続けるため、朝起きた時にはエネルギー不足。バナナは、栄養があるだけでなく手軽に食べられるので、忙しい朝にも最適な食べ物です。</p>
<p>脂肪燃焼作用</p>	<p>バナナに含まれるビタミンB類や必須アミノ酸には、脂肪燃焼を促進する働きがあるものがあります。バナナはダイエット食品としても注目されています。特に昨今では「朝バナナダイエット」が話題になり、多くの人に実践されています。</p> <p>≪100gあたりのエネルギー≫93kcal</p> <p>「カロリーが高い」と思われがちなバナナですが、バナナは1本(可食部100g)で93kcal。ごはん1杯(150g)234kcalや食パン1枚(80g)198kcalと比べても、意外と低カロリーです。</p>
<p>免疫力</p>	<p>バナナには免疫力を高める効果が期待されます。特に「茶色バナナ」でその機能が顕著に期待されます。</p>

【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：ケナード・ウォング

設立：1965年（昭和40年）6月15日

URL：https://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・バナナの普及に関する広報活動



【報道関係者からのお問い合わせ先】

日本バナナ輸入組合PR事務局（共同P R株式会社） 担当：長尾・辻

【TEL】 03-6260-4855 【FAX】 03-6260-6652 【E-mail】 jbj-pr@kyodo-pr.co.jp