

第20回

バナナ・果物 消費動向調査

日本バナナ輸入組合
2024年7月
(8月7日はバナナの日)

目次

調査概要	2
調査結果	
よく食べる果物	3
果物を食べる頻度	3
朝食に食べるもの	4
バナナを食べることが多いタイミング	4
バナナを食べる頻度	5
バナナを食べる理由	5
バナナを買うときの基準	6
知られているバナナの栄養素	6
知られているバナナの効果・効能	7
気になるバナナの効果・効能	7
物価高騰とバナナ	8
健康意識とバナナ	9
運動の頻度	10
運動時に補給する食品	10
運動時に食べる果物の種類	11
運動時にバナナを食べる理由	11
統計資料	12

調査概要

●調査目的

本年度で20回目の調査となる『バナナ・果物消費動向調査』では、例年に引き続き、バナナの食用実態や購入実態の把握を目的とするとともに、バナナの栄養素や効果・効能について調べています。今年度はバナナと運動の関係についても調べています。

●サマリー

バナナは20年連続よく食べる果物で1位となりました。

バナナの栄養素の認知率は、昨年に引き続いて「食物繊維」「糖質」「カリウム」などが上位です。また、気になるバナナの効果・効能としては、昨年に引き続き「免疫力を高める」が最多で、「豊富な食物繊維により消化を助ける」がこれに続きます。

バナナと運動の関係について、運動をしている時に食べる果物の種類では、「バナナ」は80%と他の果物と比べて突出して高い結果となっています。また、運動時にバナナを食べる理由では「すぐに食べられるから」と「エネルギー補給のため」が上位に挙げられます。

●調査対象：全国16歳以上の男女

●調査時期：2024年6月25日（火）～ 2024年6月26日（水）

●調査方法：インターネット

●属性割付：

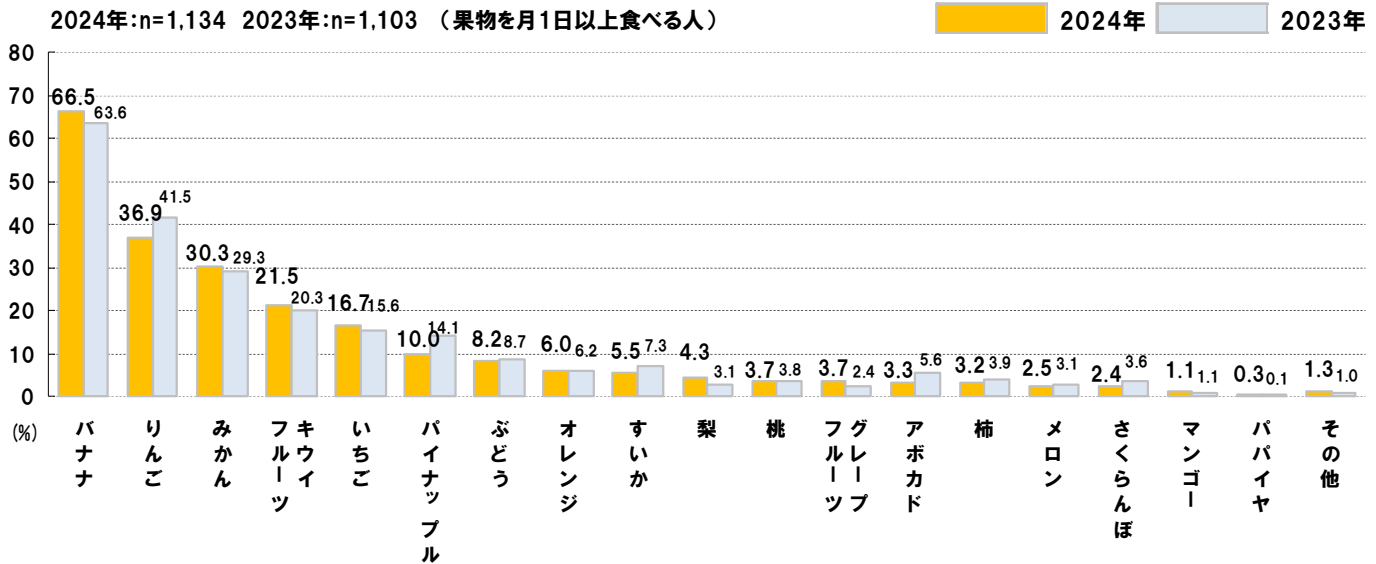
		人数
合計		1,442
性別	男	721
	女	721
性別－年齢層	男－10代	103
	男－20代	103
	男－30代	103
	男－40代	103
	男－50代	103
	男－60代	103
	男－70歳以上	103
	女－10代	103
	女－20代	103
	女－30代	103
	女－40代	103
	女－50代	103
	女－60代	103
	女－70歳以上	103

よく食べる果物

「バナナ」…約67%、「りんご」…約37%、「みかん」…約30%

バナナは回答者の6割半以上がよく食べる果物として挙げており、20年連続、よく食べる果物の1位です。

Q. あなたがよく食べる果物をお選びください。(複数回答/3つまで)



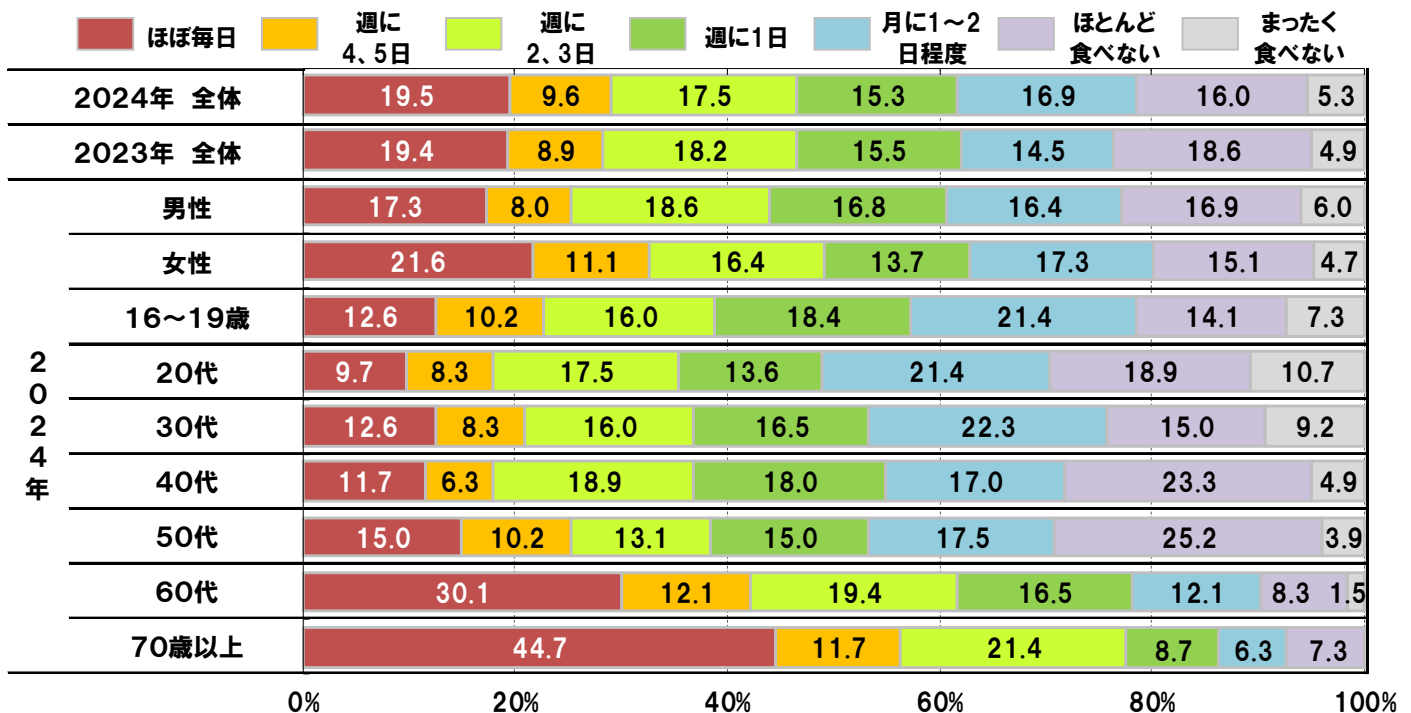
果物を食べる頻度

「ほぼ毎日」が約20%、「週4、5日」が約10%で、全体の約3割近くが「週に4、5日以上」果物を食べています。「週4、5日」以上は、昨年から0.8ポイントの増加です。

【ほぼ毎日】果物を食べる層の傾向をみると、昨年と同様になり、男性よりも女性が多く、年齢が高くなるほど割合が増えています。

Q. あなたは果物をどのくらいの頻度で食べますか。(単一回答)

n=1,442 (全員回答)

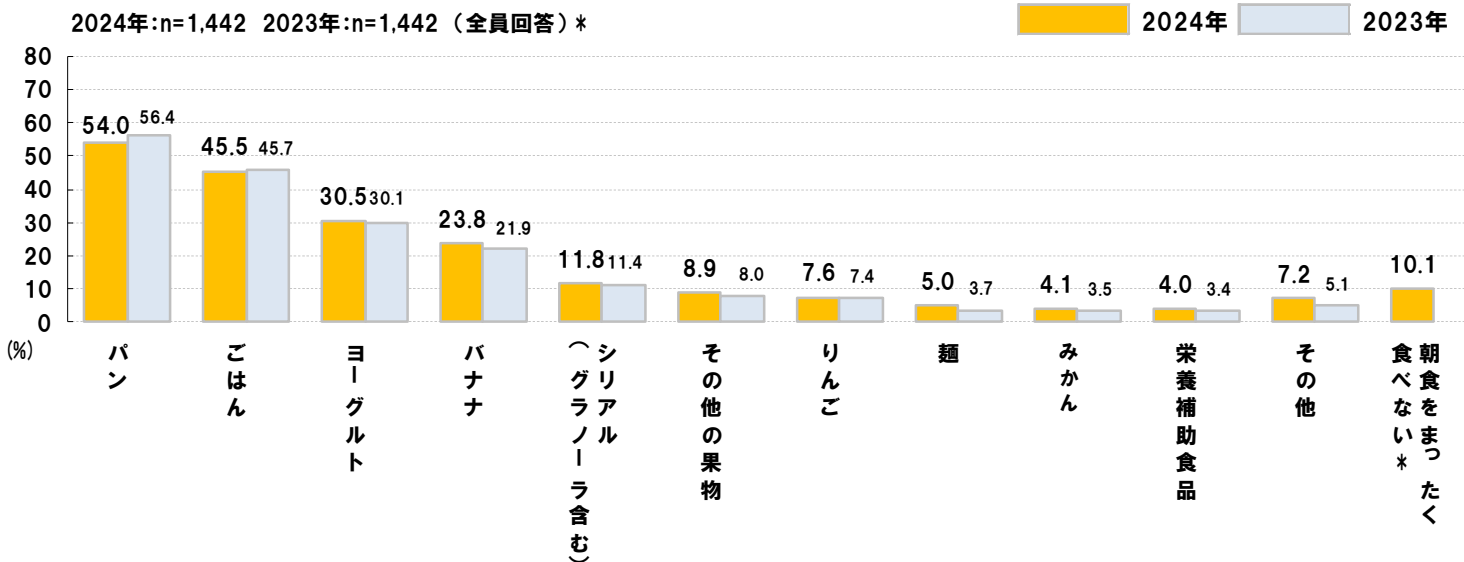


朝食に食べるもの

「パン」が54%で最も高く、以下、「ごはん」約46%、「ヨーグルト」約31%、「バナナ」約24%と続いています。

時系列でみると、2024年度は、2023年度と比べて「パン」が減少、「ごはん」と「ヨーグルト」がほぼ横ばいの中、「バナナ」は1.9ポイントの増加となりました。

Q. あなたは朝食にどんなものを食べますか。(複数回答)



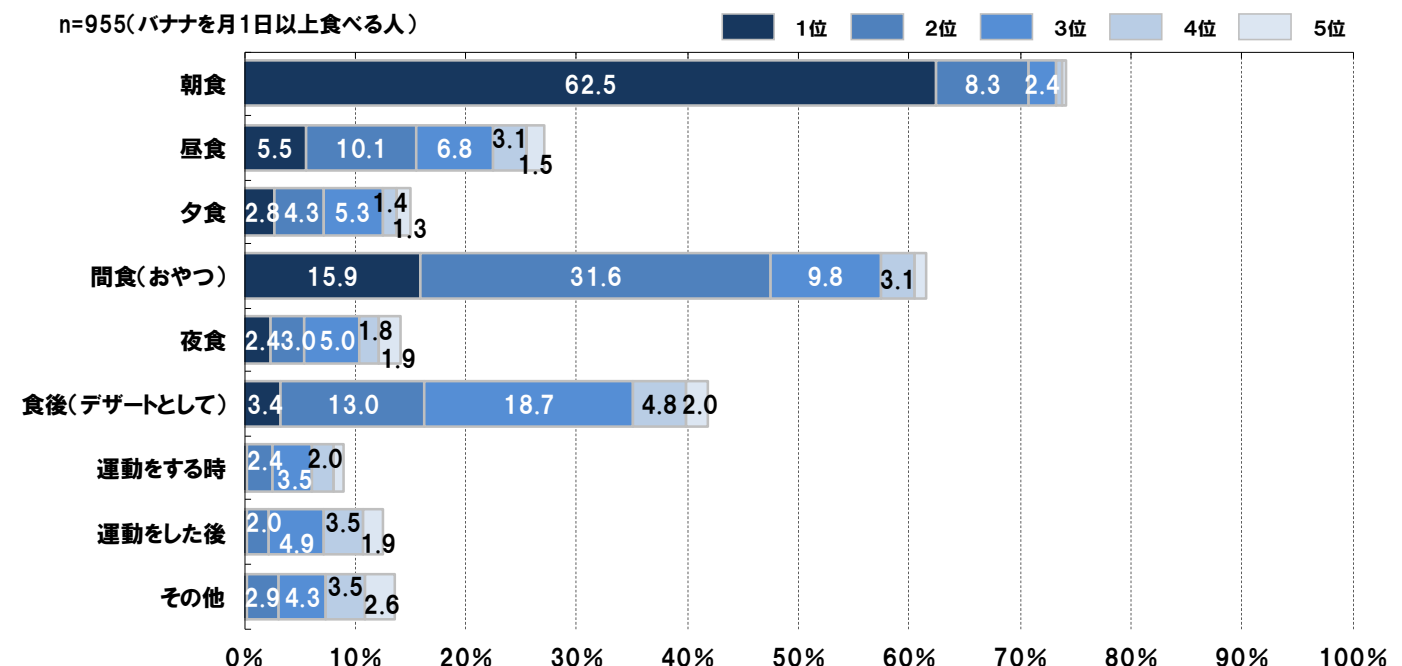
*2024年度から全員回答のため、2023年度調査の結果も全員回答の結果を掲載

*2023年は朝食を月1日以上食べる人に本設問を聴取したため、「朝食をまったく食べない」の項目は非聴取

バナナを食べることが多いタイミング

バナナを食べるタイミングの1位をみると、「朝食」が約63%と極めて高く、次いで、「間食(おやつ)」が約16%となっています。

Q. あなたは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)(各単一回答)



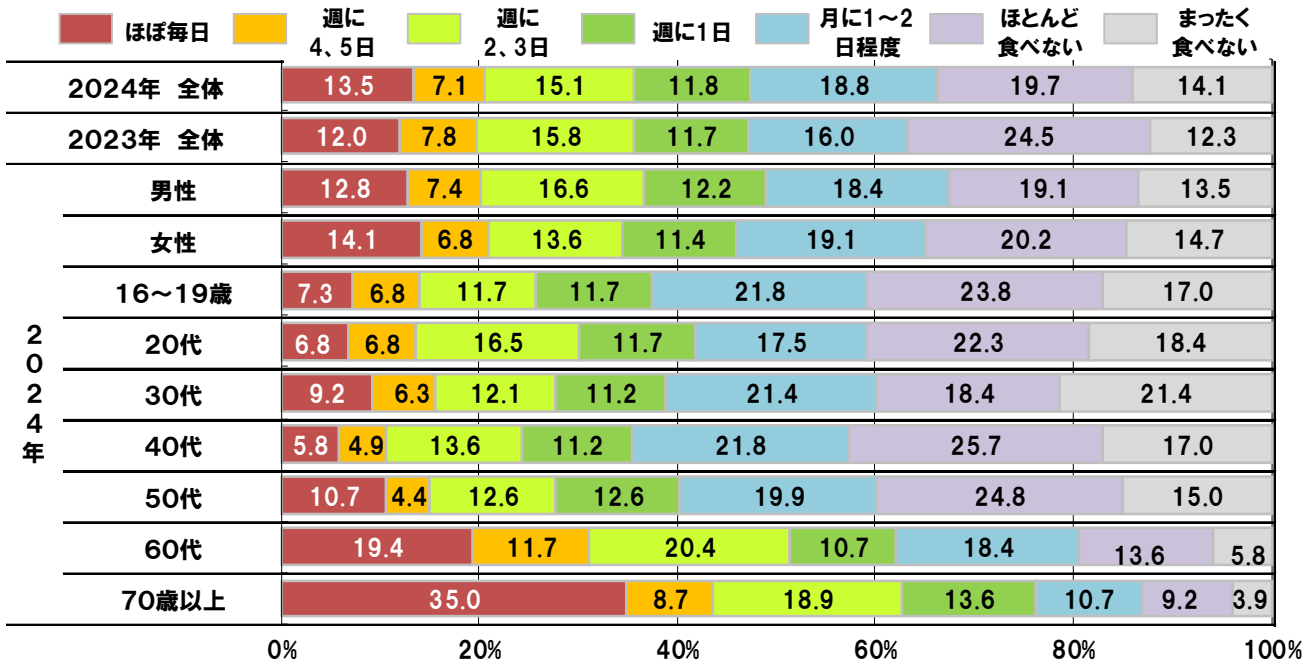
※1.0%未満のスコアラベル非表示

バナナを食べる頻度

「月に1～2日程度」が約19%、「ほとんど食べない」が約20%で多数となっています。70代以上はバナナを「週1日」以上食べている割合が約76%と他の年代と比べて割合が高くなっています。

Q. あなたはバナナをどのくらいの頻度で食べていますか。(単一回答)

n=1,442 (全員回答)



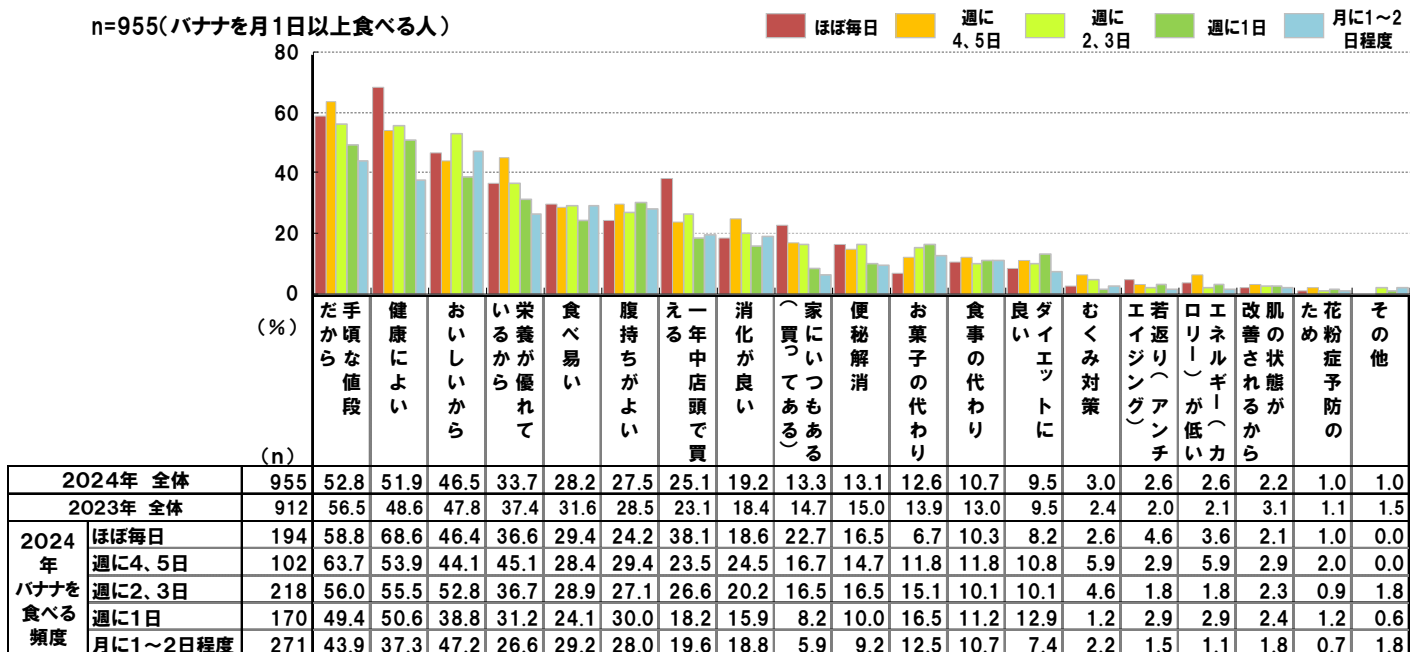
バナナを食べる理由

「手頃な値段だから」が約53%でトップ。以下、「健康によい」約52%、「おいしいから」約47%などが上位に挙げられます。

バナナを食べる頻度でみると、【ほぼ毎日】食べる層は「健康によい」と「一年中店頭で買える」、【週に4, 5日】食べる層では「手頃な値段だから」と「栄養が優れているから」が他の層より高い結果となっています。

Q. あなたがバナナを食べる理由をお選びください。(複数回答)

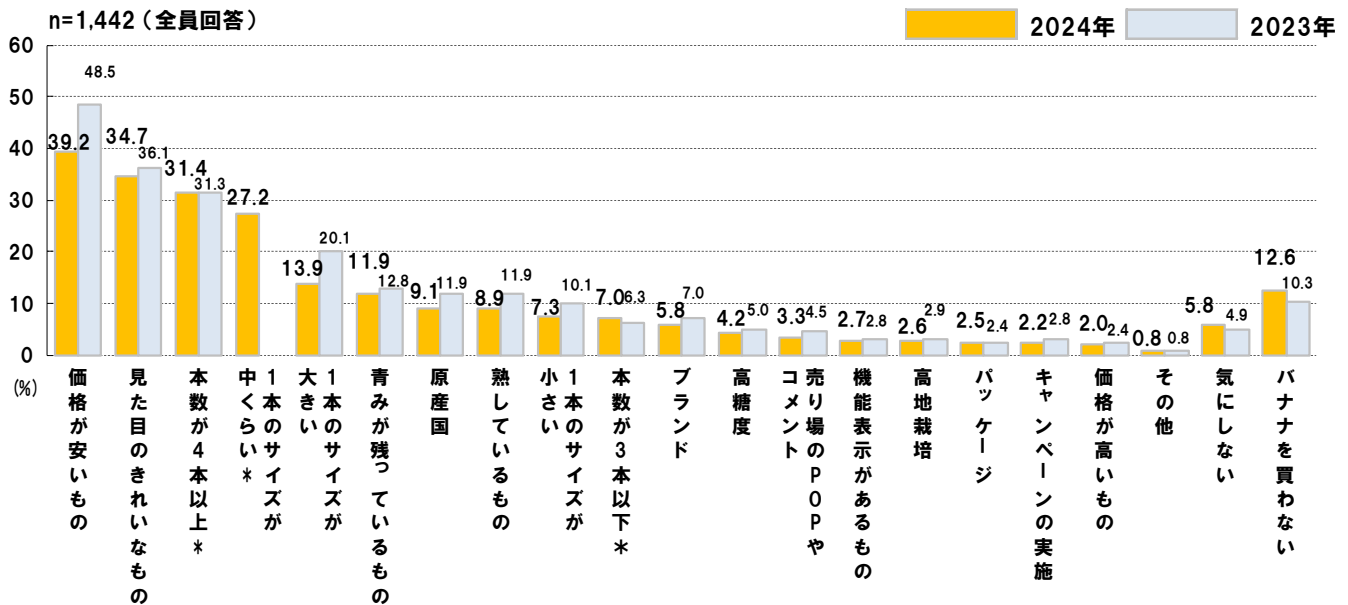
n=955 (バナナを月1日以上食べる人)



バナナを買うときの基準

「価格が安いもの」が約39%で最も高く、以下、「見た目のきれいなもの」が約35%、「本数が4本以上」が約31%、「1本のサイズが中くらい」が約27%と続いています。2024年度から本数の聞き方を変更、また、サイズに「中くらい」を新たに追加して聴取しました。本数では、「本数が4本以上」が「本数が3本以下」と比べて高い結果となっています。サイズでは、「1本のサイズが中くらい」が最も高く、「1本のサイズが大きい」が続きます。

Q. あなたがバナナを買うときの基準をお選びください。(複数回答)



*「1本のサイズが中くらい」は、2023年は非聴取

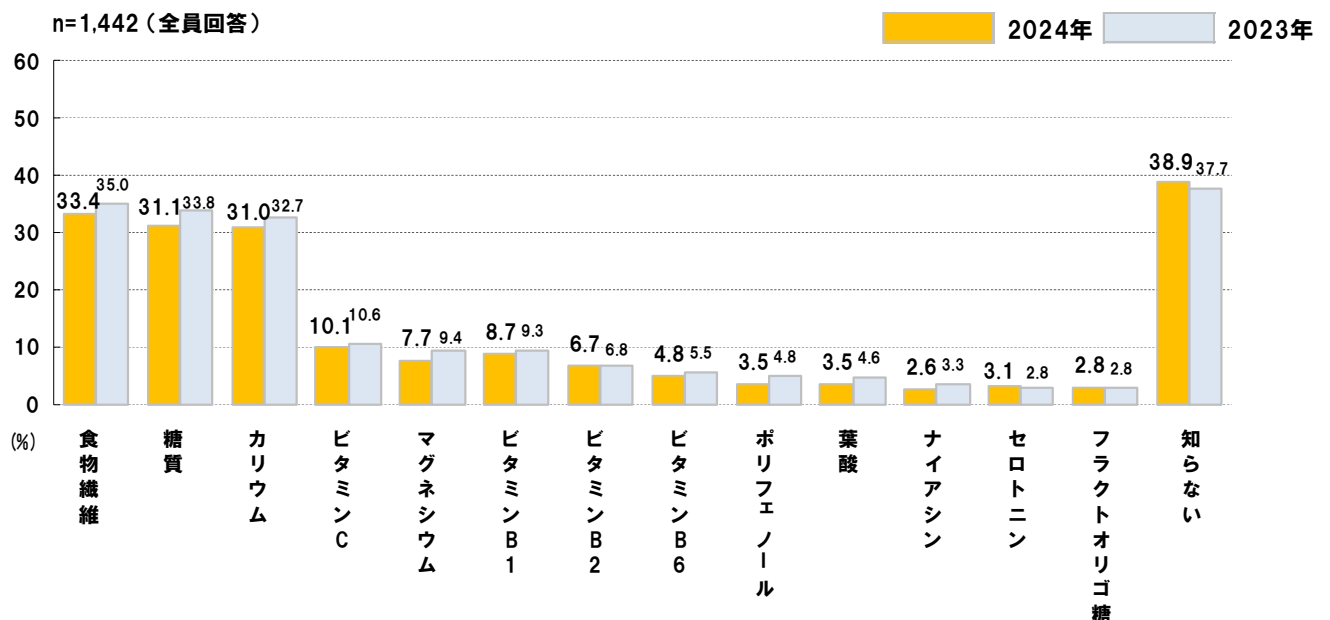
「本数が4本以上」について、2023年は「本数が多い」の文言、「本数が3本以下」について、2023年は「本数が少ない」の文言にて聴取。

知られているバナナの栄養素

「食物繊維」が約33%で最も多く、次いで「糖質」が約31%、「カリウム」が31%となっています。

時系列でみると、2024年度は2023年度と比べて、「糖質」「食物繊維」「カリウム」といった上位項目が減少しています。上位項目の減少と合わせて、「知らない」が1.2ポイント増加しています。

Q. あなたが知っているバナナの栄養素をお選びください。(複数回答)

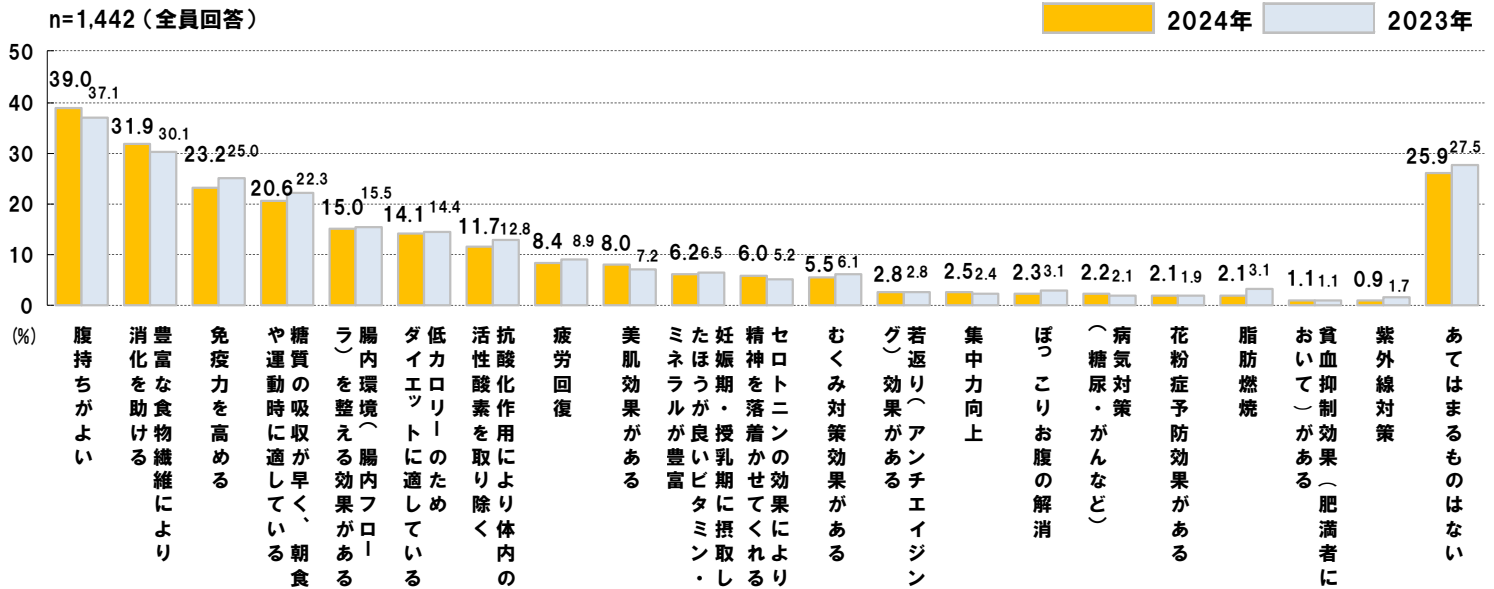


知られているバナナの効果・効能

「腹持ちがよい」39%、「豊富な食物繊維により消化を助ける」約32%、「免疫力を高める」約23%、「糖質の吸収が早く、朝食や運動時に適している」約21%が上位です。その他の効果・効能はいずれも20%を下回っています。

時系列でみると、2024年度は2023年度と比べて、「腹持ちがよい」が1.9ポイント、「豊富な食物繊維により消化を助ける」が1.8ポイント増加しています。

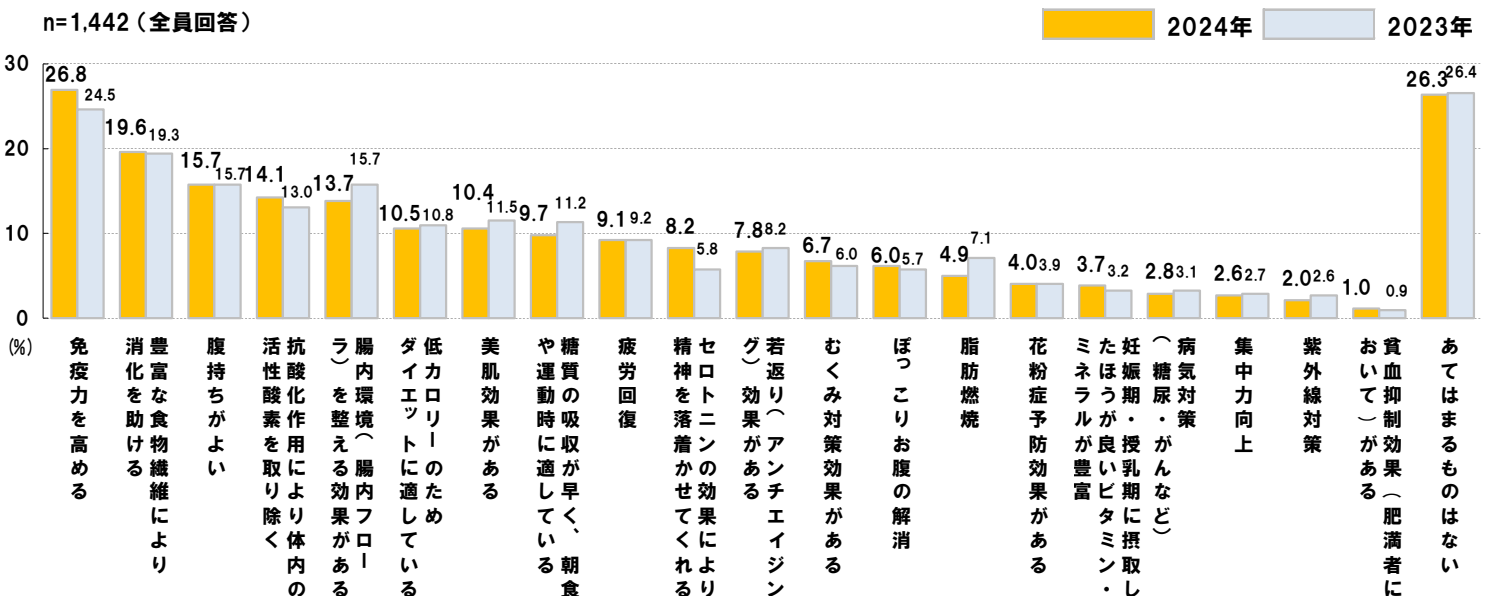
Q. あなたが知っているバナナの効果・効能をお選びください。(複数回答)



気になるバナナの効果・効能

「免疫力を高める」が約27%でトップ、「豊富な食物繊維により消化を助ける」が約20%で続きます。時系列でみると、2024年度は2023年度と比べて、「免疫力を高める」が2.3ポイント増加しています。

Q. 以下の中から、あなたが気になるバナナの効果・効能をお選びください。(複数回答/3つまで)

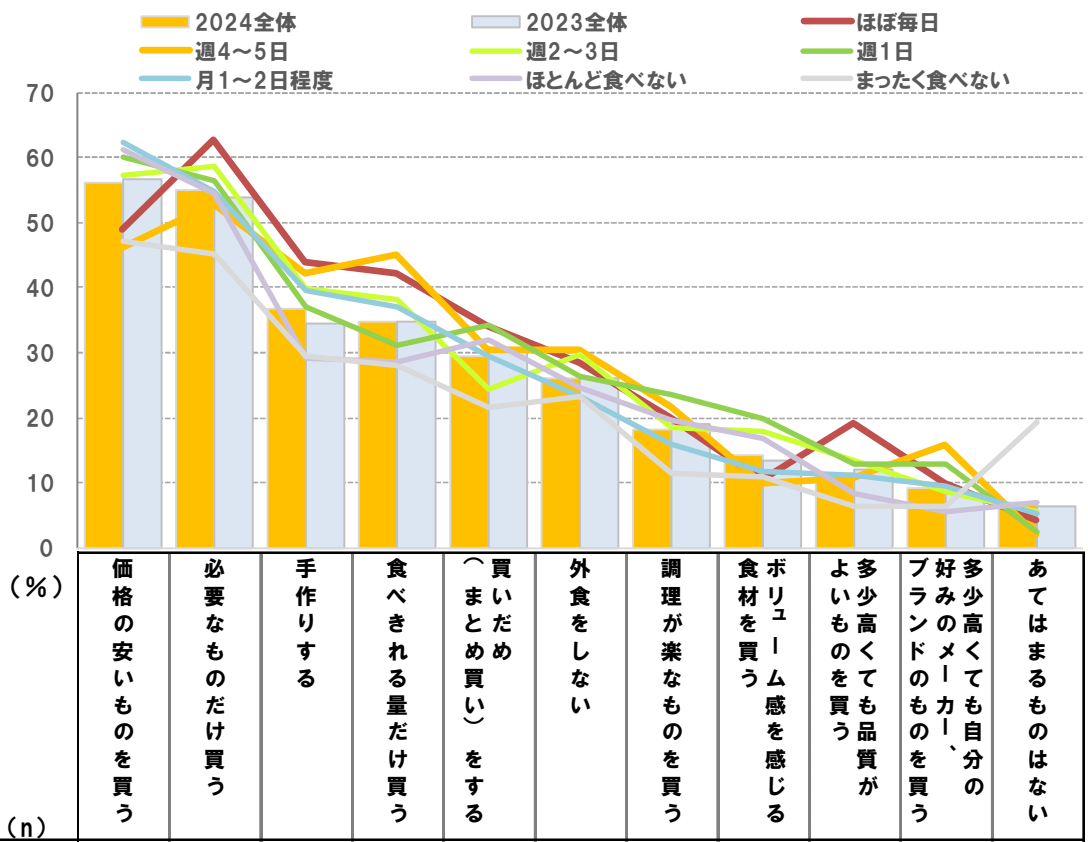


物価高騰とバナナ

物価高騰下での食生活では、「価格の安いものを買う」56%、「必要なものだけ買う」約55%の2つが突出しています。時系列でみると、2024年度は2023年度と比べて「手作りする」が2.1ポイント増加しているものの、全体の傾向はほとんど変わっていません。2023年度と同様に“買い控え”傾向が強い状況となっています。

バナナ喫食頻度でみると、【ほぼ毎日】と【週に4～5日】といったバナナ喫食頻度の高い層は、「手作りする」や「食べきれぬ量だけ買う」がバナナ喫食頻度が低い層と比べて高くなっています。

Q. ここ1年続く物価高騰の状況の中で、普段の食生活において、どんな点を意識していますか。(複数回答)



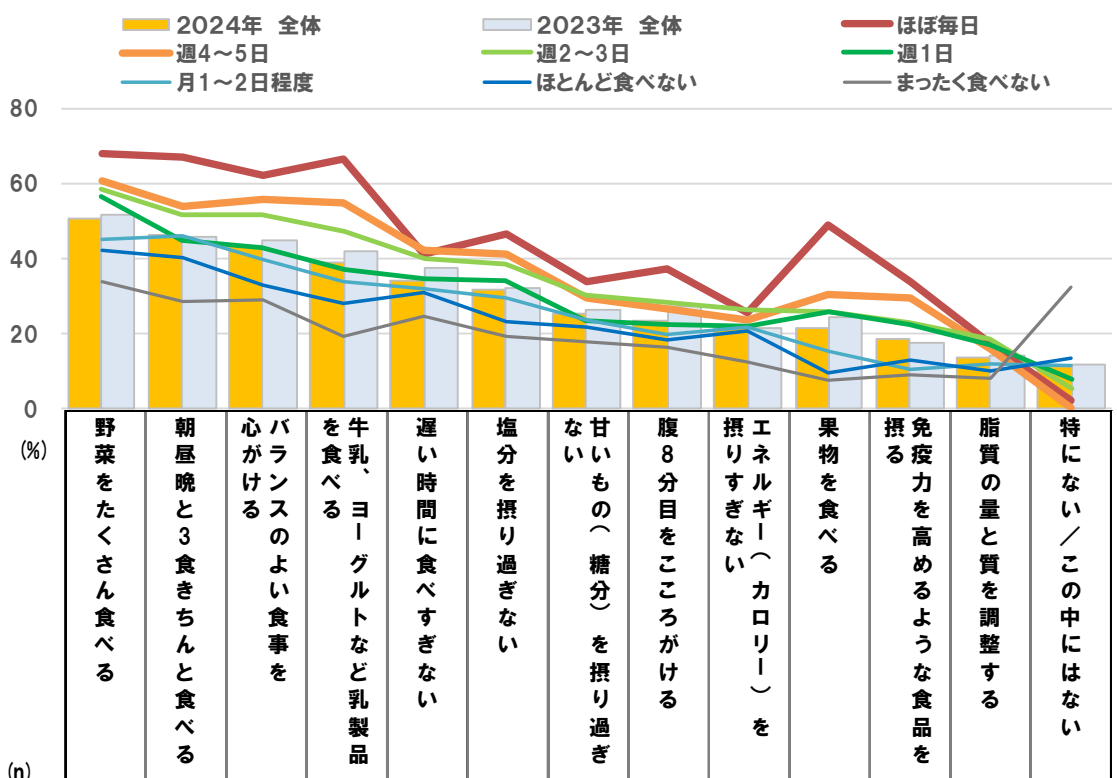
		(n)	価格の安いものを買う	必要なものだけ買う	手作りする	食べきれぬ量だけ買う	(まとめ買い)をする	外食をしない	調理が楽なものを買う	食材を買う	ボリューム感を感じる	よいものを買う	多少高くても自分のブランドのものを買う	多少高くても自分のブランドのものを買う	あてはまるものはない
2024年全体		1,442	56.0	55.1	36.6	34.8	29.3	26.1	18.2	14.2	11.5	9.1	6.9		
2023年全体		1,442	56.8	54.0	34.5	34.7	30.6	25.9	19.1	13.4	12.1	8.4	6.2		
バナナ喫食頻度	ほぼ毎日	194	49.0	62.9	43.8	42.3	34.0	28.4	20.1	10.3	19.1	9.8	4.1		
	週4～5日	102	46.1	52.9	42.2	45.1	30.4	30.4	21.6	9.8	10.8	15.7	2.0		
	週2～3日	218	57.3	58.7	39.9	38.1	24.3	29.8	18.3	17.9	13.3	8.7	5.5		
	週1日	170	60.0	56.5	37.1	31.2	34.1	26.5	23.5	20.0	12.9	12.9	2.4		
	月1～2日程度	271	62.4	54.6	39.5	36.9	29.5	23.2	15.9	11.8	11.1	9.6	5.2		
	ほとんど食べない	284	61.3	54.6	29.2	28.5	32.0	24.6	19.7	16.9	8.5	5.6	7.0		
	まったく食べない	203	47.3	45.3	29.6	28.1	21.7	23.2	11.3	10.8	6.4	6.4	19.2		

健康意識とバナナ

2024年度は「野菜をたくさん食べる」が約50%、「朝昼晩と3食きちんと食べる」が約47%と2023年度と同様に上位に挙げられます。時系列でみると、2024年度は2023年度と比べて上位項目の傾向は変わっていません。

バナナ喫食頻度でみると、バナナを食べる頻度が高い人ほど、普段の食生活において、さまざまな領域で気をつけていることが多く挙げられます。バナナ喫食頻度が【ほぼ毎日】と【週に4～5日】の層はバナナ喫食頻度が低い層と比べて「バランスのよい食事を心がける」と「牛乳、ヨーグルトなど乳製品を食べる」が高い結果となっています。

Q. 普段の食生活において、どのような点に、気をつけていますか。(複数回答)



(n)		野菜をたくさん食べる	朝昼晩と3食きちんと食べる	バランスのよい食事を心がける	牛乳、ヨーグルトなど乳製品を食べる	遅い時間に食べすぎない	塩分を摂り過ぎない	甘いもの(糖分)を摂り過ぎない	腹8分目をこころがける	摂りすぎない(エネルギー(カロリー)を)	果物を食べる	免疫力を高めるような食品を摂る	脂質の量と質を調整する	特にない/この中にはない	
2024年 全体		1,442	50.4	46.5	43.1	39.0	34.2	31.8	25.2	23.3	21.4	21.4	18.4	13.5	11.4
2023年 全体		1,442	51.5	45.9	44.6	42.1	37.2	32.2	26.1	27.5	21.6	24.3	17.5	14.2	11.5
バナナ喫食頻度	ほぼ毎日	194	68.0	67.0	61.9	66.5	41.2	46.4	34.0	37.1	25.8	49.0	34.0	17.0	2.1
	週4～5日	102	60.8	53.9	55.9	54.9	42.2	41.2	29.4	26.5	23.5	30.4	29.4	15.7	0.0
	週2～3日	218	58.3	51.4	51.4	47.2	39.9	38.5	30.3	28.0	26.1	25.7	22.9	18.3	5.5
	週1日	170	56.5	44.7	42.9	37.1	34.7	34.1	23.5	22.4	21.8	25.9	22.4	17.1	7.6
	月1～2日程度	271	45.0	46.1	39.9	33.9	31.7	29.5	23.6	19.6	21.4	15.1	10.3	11.8	11.4
	ほとんど食べない	284	41.9	40.1	32.7	28.2	31.0	23.2	21.8	18.3	20.4	9.5	12.7	9.9	13.4
	まったく食べない	203	34.0	28.6	29.1	19.2	24.6	19.2	17.7	16.3	12.3	7.4	8.9	7.9	32.5

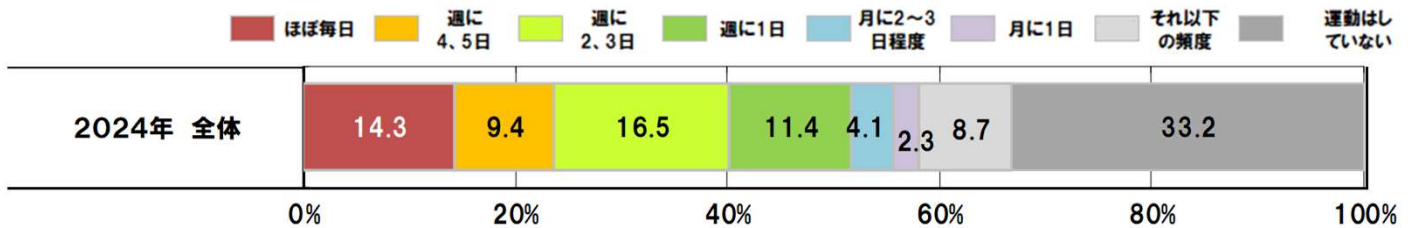
運動の頻度

全体では、「週に1日以上」運動している割合が約52%と半数以上となっています。

Q.あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか。

※ここでの運動は、ジムや屋外、自宅などでのストレッチ、筋トレ、ランニング、スポーツなど身体を動かすこと全般を指します。(単一回答)

n=1,442 (全員回答)



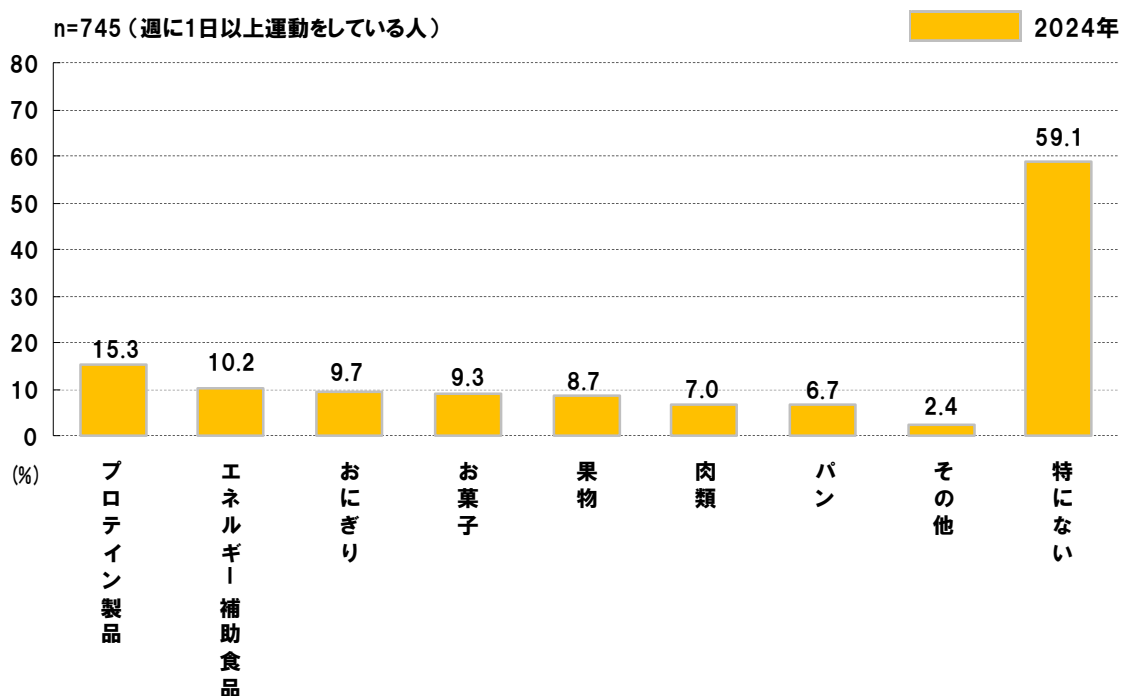
運動時に補給する食品

「プロテイン製品」が約15%で最も高く、以下、「エネルギー補助食品」と「おにぎり」がともに約10%と続いています。「果物」は約9%で全体で5位となっています。

「特にない」が約6割となっています。

Q.あなたが運動をしている時に補給する食品はありますか。

※運動の前後、運動中を含めてお答えください。(複数回答)



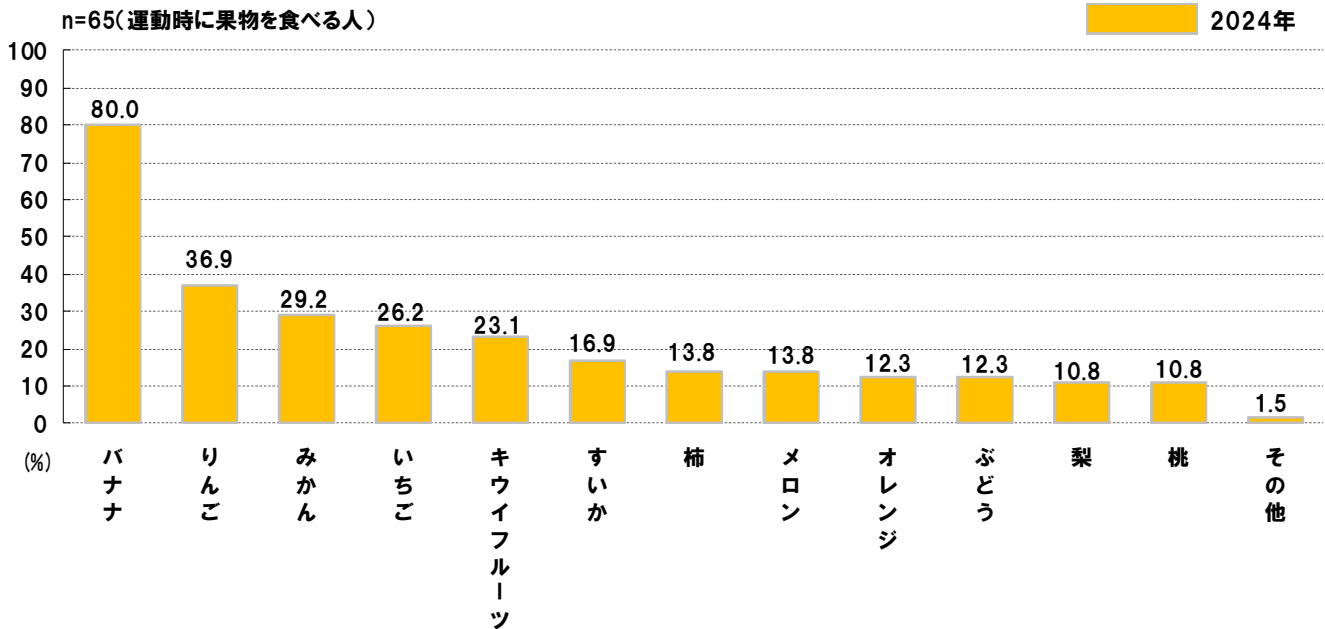
運動時に食べる果物の種類

「バナナ」...80%、「りんご」...約37%、「みかん」...約30%

運動をしている時に果物を食べる人の8割が、運動時に食べる果物としてバナナを挙げており、他の果物と比べて高い結果となっています。

Q.あなたが運動をしている時に食べる果物の種類はなんですか？

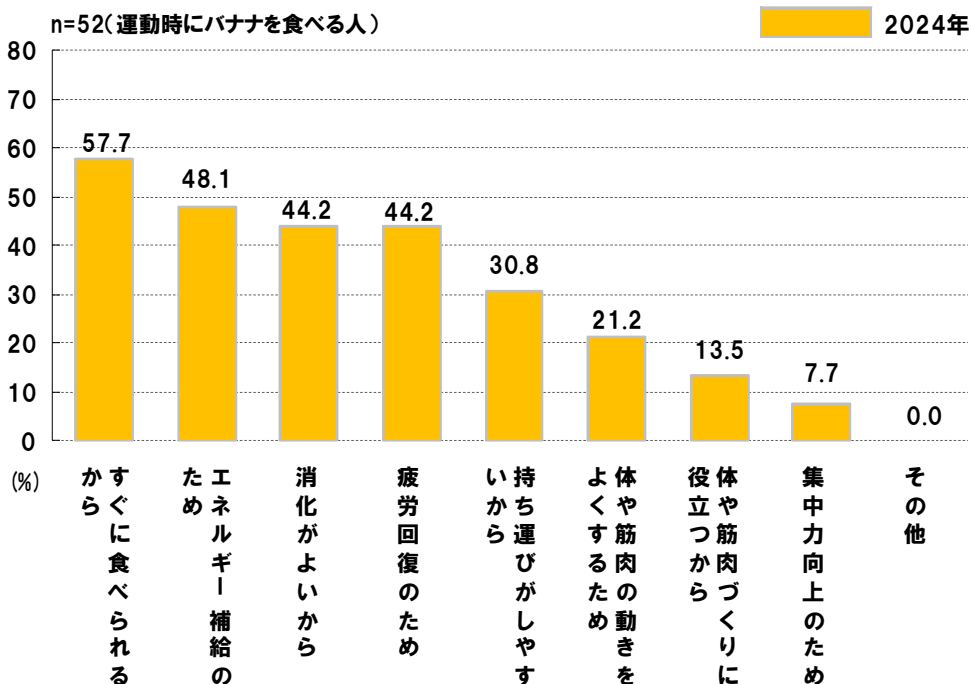
※運動の前後、運動中を含めてお答えください。(複数回答)



運動時にバナナを食べる理由

「すぐに食べられるから」が約58%でトップ。以下、「エネルギー補給のため」が約48%と上位に挙げられます。バナナの手軽さや、エネルギー補給・消化のよさ・疲労回復といったバナナの代表的な効能が支持されていると考えられます。

Q.あなたは以下の食品を、運動時にどのような理由から摂っていますか？(複数回答)

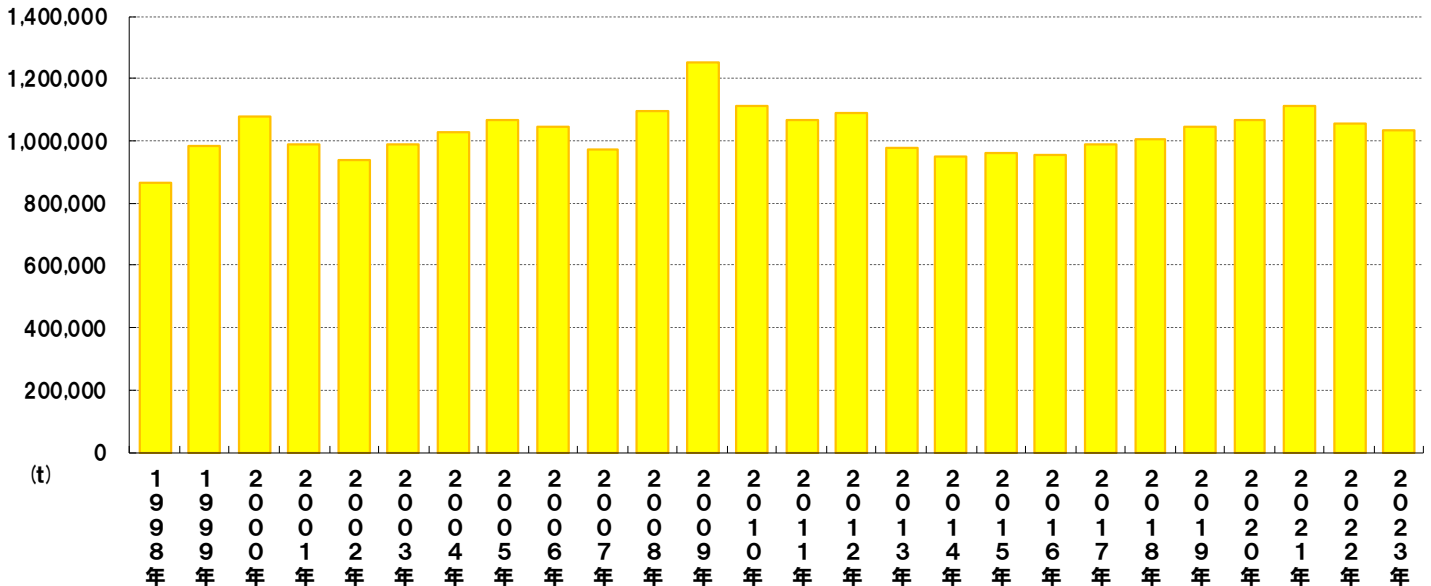


統計資料(財務省貿易統計・総務省統計局家計調査より)

財務省貿易統計

財務省貿易統計のデータによると、2023年のバナナ輸入数量は約103万トンでした。輸入量は2022年に引き続き、減少となりました。

輸入数量

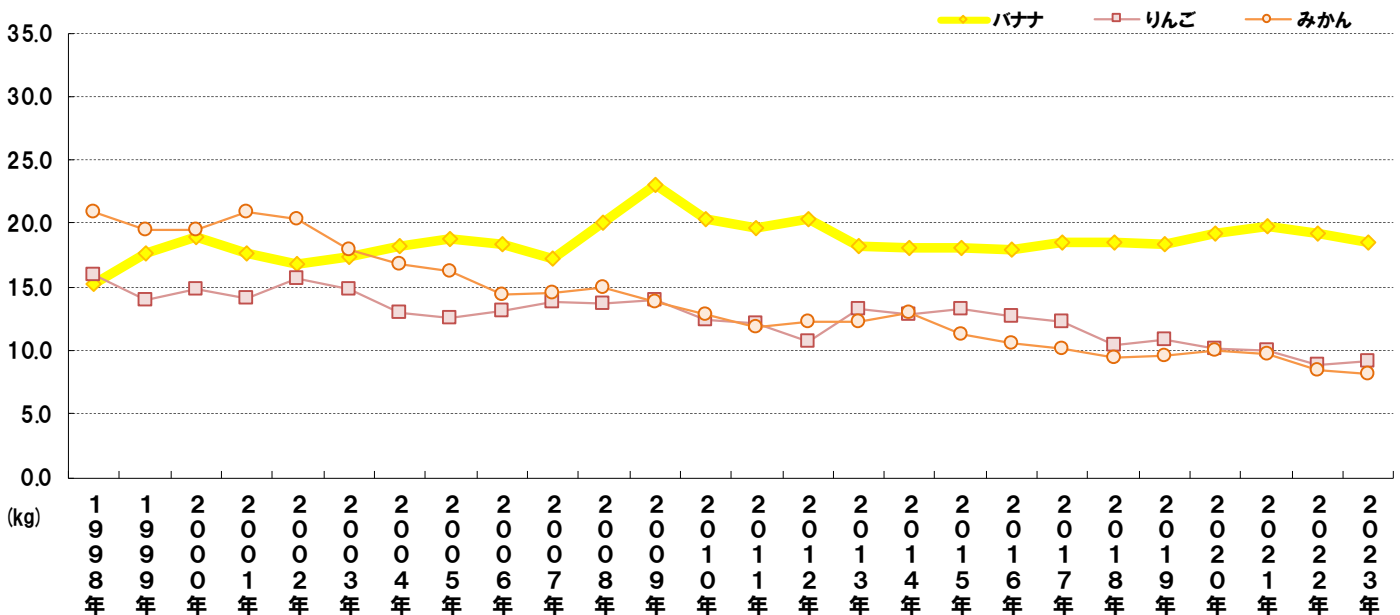


総務省統計局家計調査 (世帯区分: 2人以上の世帯)

果物の中で、バナナは年間消費量首位の座にあります。バナナの年間消費量は2022年に引き続き、2023年は約18.5kgと減少に転じました。

なお、他の果物について、りんごとみかんはどちらも2022年とほぼ同じ水準で推移しています。バナナは他の果物と比べて突出して高いものの、2022年に引き続き微減傾向がみられます。

バナナ・リンゴ・みかんの年間消費量(2人以上の世帯)



発行

日本バナナ輸入組合

東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第三ビル

お問合せ先

日本バナナ輸入組合広報室

TEL03-5577-4765

バナナ大学ホームページ <https://www.banana.co.jp>