

**厚生労働省策定のガイドラインにて、週2~3回の「筋トレ」が推奨されたことを受け、
バナナの日（8月7日）を前に、バナナの栄養価値を再発見！
筋トレに必要な5大栄養素の総合スコアから算出した
『筋トレにあうフルーツランキング』バナナが1位に！**

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、バナナの様々な価値を発信し、バナナを日常の「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月より展開しています。今回、主要フルーツ12品目における筋トレのサポートに必要な5つの栄養素（炭水化物、たんぱく質、カリウム、マグネシウム、ビタミンB群）の100g当たりの含有量の総合値を算出し、『筋トレにあうフルーツランキング』を作成いたしました。その結果、「バナナ」が同ランキングの1位となりました。

調査によると運動時に補給する果物の1位は「バナナ」。

関心の高まる「筋トレ」時の栄養補給に最適なフルーツをランキング化！

厚生労働省は、日常生活で推奨される身体活動や運動の目安などをまとめたガイド「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定、その中で、成人・高齢者ともに「週2~3回」の「筋力トレーニング（筋トレ）」が推奨されるなど「筋トレ」への注目は高まっています。昨今では、コンビニズムと呼ばれる業態が全国に広がっており、より身近なものになりつつあります。




当組合が実施した調査によると、週に1回以上運動をする方で、運動をしている時に補給する食品として「果物」を挙げた方（65名）のうち、8割の方が、その種類として「バナナ」を食べていると回答。その理由としては「すぐに食べられるから（57.7%）」「エネルギー補給のため（48.1%）」が上位となり、その手軽さと栄養パフォーマンスの高さから摂取している様子が見てとれます*1。そこで、今回、8月7日「バナナの日*2」を前に、管理栄養士 植草真奈美さんにご協力いただき『筋トレにあうフルーツランキング』を作成しました。

*1 「第20回バナナ・果物消費動向調査」より（詳細：4~5頁目に記載）

*2 果物の中で輸入量が一番多く、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。

5大栄養素の含有量から算出『筋トレにあうフルーツランキング』1位は「バナナ」！

| 総合順位 | 食品名 | トータルポイント | 利用可能炭水化物 | たんぱく質 | カリウム | マグネシウム | ビタミンB群 |
|------|--|----------|----------|-------|------|--------|--------|
| 1 |  バナナ | 49 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | メロン | 39 | 6 | 9 | 9 | 8 | 7 |
| 3 | キウイフルーツ | 37 | 6 | 10 | 8 | 9 | 4 |
| 4 | オレンジ | 27 | 1 | 6 | 7 | 4 | 9 |
| 5 | いちご | 26 | 1 | 9 | 5 | 8 | 3 |
| 6 | みかん | 25 | 3 | 5 | 3 | 6 | 8 |
| 7 | 柿 | 23 | 8 | 3 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | すいか | 20 | 4 | 3 | 1 | 6 | 6 |
| 9 | もも | 18 | 2 | 5 | 7 | 3 | 1 |
| 10 | ぶどう | 15 | 9 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 11 | りんご | 11 | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | なし | 6 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

筋トレに必要な栄養素 5 項目【炭水化物、たんぱく質、カリウム、マグネシウム、ビタミン B 群】から算出。その結果、「バナナ」がほぼフルスコアで 1 位に。

ランキングの算出にあたっては、総務省統計局家計調査で単体の果物名で表記された12品目のフルーツを対象に、100gあたりの栄養素含有量を算出。特に筋トレ時に必要な栄養素5項目【炭水化物、たんぱく質、カリウム、マグネシウム、ビタミンB群】について、含有量が多い順に1位10ポイント、2位9ポイント、10位以下は1ポイントとして、トータルポイントを算出。総合獲得ポイントでランキング化したものとなります。なお、ビタミンB群については、特に重要な「B1」「B2」「B6」の総合値としています。

< 5 つの栄養素 >

| |
|--|
| 炭水化物(糖質) |
| 炭水化物のうち、糖質は運動のエネルギー源になる。たんぱく質や脂質よりもエネルギー源として使われやすい。 |
| たんぱく質 |
| 筋肉を構成する材料となるほか、分解され、エネルギー源として利用される。 |
| カリウム |
| 筋肉の収縮・弛緩の働きを正常に保つために働く。汗をかくとナトリウムやカリウムが排出され、ミネラルバランスが崩れるため、筋肉のけいれんを引き起こす。 |
| マグネシウム |
| カルシウムと拮抗して筋肉の収縮をスムーズにする。マグネシウムが不足すると筋肉のけいれんを引き起こす。 |
| ビタミンB群 |
| ビタミンB1…糖質がエネルギーに変わるのをサポートする。 ビタミンB2…糖質、脂質、たんぱく質の代謝をサポートする。特に脂質の代謝に不可欠。 ビタミンB6…たんぱく質の代謝をサポートする。 |

※各栄養素の含有量は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を使用して算出。なお、キウイフルーツは緑肉種のデータより算出。

その結果、12品目のフルーツのうち「バナナ」がトータル49ポイントとなり、2位以下に10ポイントの差をつけてのトップとなりました。今回の調査で対象とした5栄養素のうち「たんぱく質」以外は全て1位（たんぱく質は同率2位）となる、堂々たる結果となりました。

バナナがおすすめな理由は手軽さと栄養価の高さ！

管理栄養士 植草真奈美さんに聞く、筋トレしている人に嬉しいバナナに含まれる栄養素とは？

バナナの魅力はなんといってもその手軽さ。皮をむくだけで食べられるので、普段フルーツを食べる習慣がない人でも、食生活に取り入れやすいのが特徴です。バナナというと炭水化物のイメージが強いかもしれませんが、実はたんぱく質やミネラル、ビタミンなど、筋トレをする人に嬉しい栄養素が多く含まれています。

— エネルギー源になる炭水化物。バナナに含まれる糖質の特徴

炭水化物のうち、糖質は運動時のエネルギー源になる栄養素です。糖質の摂取量は、身体作りやパフォーマンスに直結します。筋トレ前後に糖質を摂取する目的は、

- 1.筋トレ前に、筋トレで使用するエネルギー源を補給すること
- 2.筋トレ後に、筋トレで使った分のエネルギーを補給すること

の2つです。バナナに含まれる糖質は、単糖類のブドウ糖や果糖、少糖類のしょ糖、多糖類のデンプンです。筋トレ前にバナナを摂取すると、単糖類からすみやかにエネルギーを補給できて、運動中は少糖類や多糖類からのエネルギー補給ができます。運動後は糖質を摂取することですみやかにエネルギーを補給することができ、疲労回復につながります。バナナは即効性のある単糖類と持続性のある多糖類の両方を併せ持つ、運動時の糖質補給にぴったりのフルーツです。

— 筋肉の材料となるたんぱく質は、バナナのBCAA含有量に注目！

バナナには、筋肉の材料となるたんぱく質も含まれています。注目は筋肉で代謝されるBCAA＝分岐鎖アミノ酸の含有量。アミノ酸の大部分が肝臓で代謝されるのに対し、BCAAは主に筋肉で代謝され、運動時のエネルギーとしても使われます。バナナのBCAA含有量は12品目のフルーツの中でもトップクラス。特に筋トレをしている人にバナナがおすすめな理由は、BCAAのうち、最も重要とされるロイシンの含有量が多いことです。ロイシンは筋肉の合成の刺激になると同時に、筋肉の分解も抑制すると言われ、身体作りにおいて重要なアミノ酸として注目されています。

—発汗により失われやすいカリウムやマグネシウム。バナナでミネラルも手軽に摂取。

バナナにはカリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く含まれています。カリウムは筋肉の収縮・弛緩の働きを正常に保つために働き、マグネシウムはカルシウムと拮抗して筋肉の収縮をスムーズにしてくれます。カリウムとマグネシウムは健康な方であれば不足することはありませんが、どちらも汗とともに失われやすく、特にカリウムは運動時など大量に発汗がある時は、意識的に摂取したいミネラルです。

—エネルギー代謝を支えるビタミンB群も。糖質やたんぱく質との同時摂取が叶うバナナ！

バナナには糖質やたんぱく質が含まれていますが、これらの栄養素が体内で使われるためには、ビタミンB群が欠かせません。バナナには糖質がエネルギーに変わるのをサポートするビタミンB1や糖質、脂質、たんぱく質の代謝をサポートするビタミンB2、たんぱく質の代謝をサポートするビタミンB6が含まれています。たんぱく質は活動量によって必要量の変わる栄養素のため、筋トレすることで、たんぱく質の必要量が高まります。たんぱく質の摂取量が多い方にとって、バナナはビタミンB6の貴重な供給源になります。

アンケート結果では6割近くが運動中に何も食べないという結果となっていますが、何も食べずにトレーニングすると、効果を低減してしまう可能性があるため、トレーニング前後の栄養補給が大切です。

筋トレ前は糖質+たんぱく質でエネルギーをしっかり補給しておくことで、筋肉の分解を抑制することが期待できます。また、筋トレ後はトレーニングによって傷ついた筋肉を修復するため、糖質+たんぱく質の補給が大切です。プロテインは、たんぱく質はしっかりと摂取できますが、糖質が足りないため、糖質も合わせて摂取できるのが理想です。即効性のある単糖類と持続性のある多糖類の両方を併せ持つバナナは、運動時の糖質補給におすすめです。また、バナナはたんぱく質も含み、さらにBCAAのうち最も重要とされるロイシンの含有量が多いことも筋トレ前後の補食におすすめな理由の1つです。



植草 真奈美さん プロフィール

管理栄養士・フードコーディネーター・中学校教諭一種免許状（保健体育）・高等学校教諭一種免許状（保健体育）・ポータルリーダー・栄養教諭

「その想いを、おいしさに」をコンセプトに、管理栄養士としての視点を生かしたレシピ開発や商品開発を手がけるほか、パリオリンピック出場選手をはじめ、トップアスリートの栄養サポートも行う。

<主な著書>『オートミール健康レシピ』（扶桑社）、『はじめてでもかんたんにフリージング 安心な離乳食』（春陽堂書店）

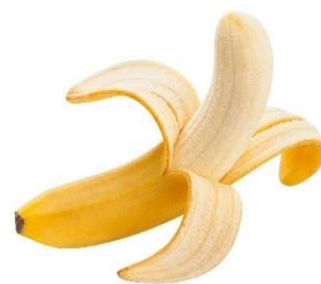
4割が1日当たりの果物摂取量ゼロの日本人に、フルーツ摂取を習慣化させるため、まずはバナナ1本の摂取をベースに考えることで習慣化を促す「バナナでフル活」プロモーション。

当組合では、2024年4月より、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」として提案するプロモーション「バナナでフル活」を展開しています。

これは、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たもので、20歳以上の38%が果物の1日摂取量が0グラムというなかで、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る「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する活動です。

※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

今回のランキングについても、バナナの新たな栄養価値を提示し、関心が高まっている「筋トレ」シーンとあわせて習慣化を図ることで喫食機会の増加に繋げ、「果物1日200g」の目標達成に寄与する狙いがあります。

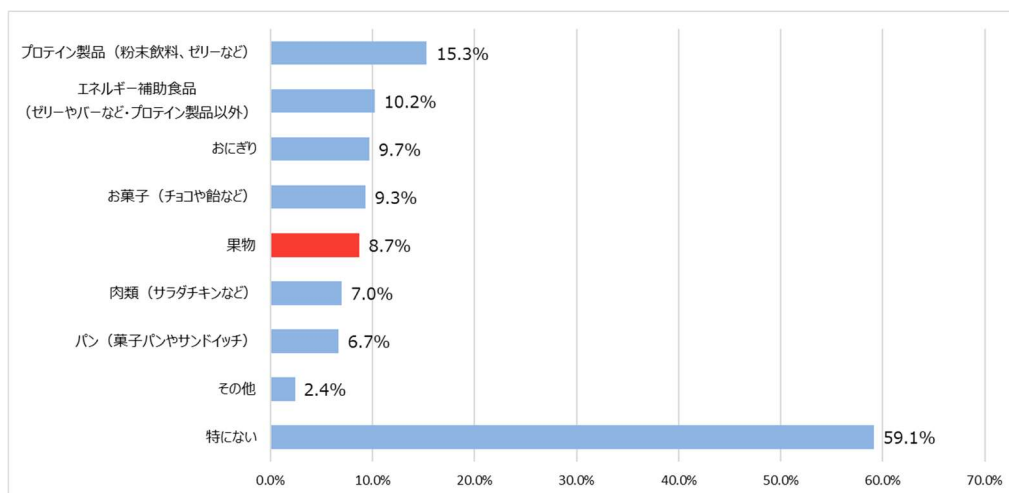
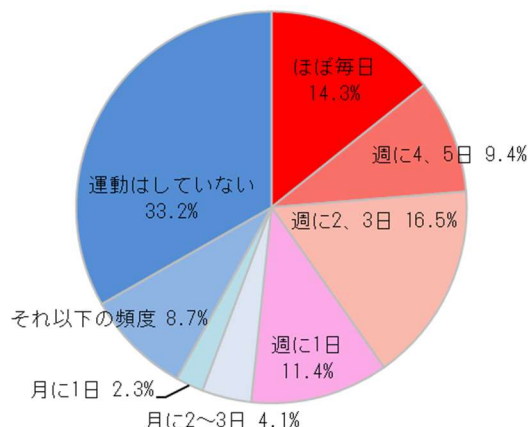


第20回「バナナ・果物消費動向調査」調査結果

当組合では、2005年から開始し、今年で20回目を迎える、16歳～70歳以上を対象とした「バナナ・果物消費動向調査」を実施しています。

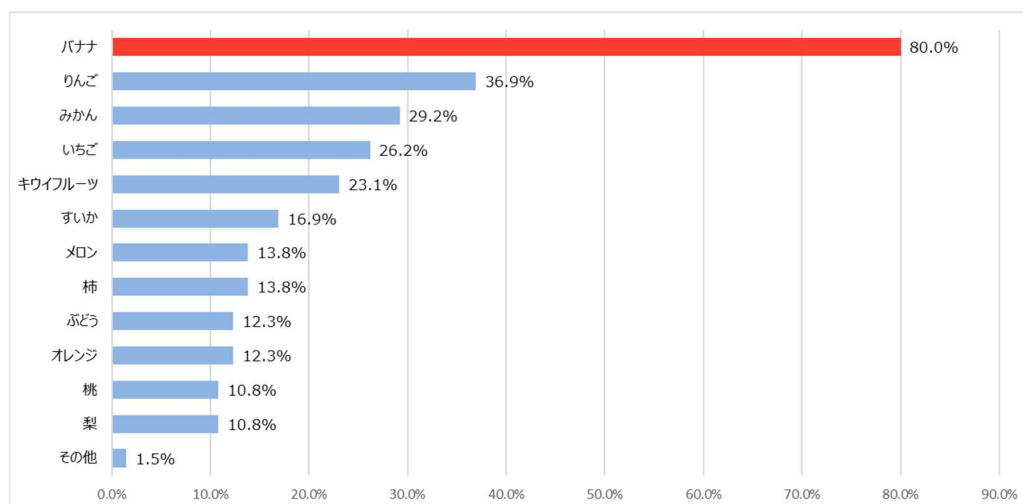
調査によると、週に1回以上の日常的な運動をしていると回答した方が51.7%と過半数に上りました（図1）。またその方々に運動をしている時に補給する食品を尋ねたところ、「特にない」と回答した方が6割近くに上った一方、「果物」と回答した方は8.7%に留まる結果となりました（図2）。

＜図1：どのくらいの頻度で運動をしているか(n=1442)＞
※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す。

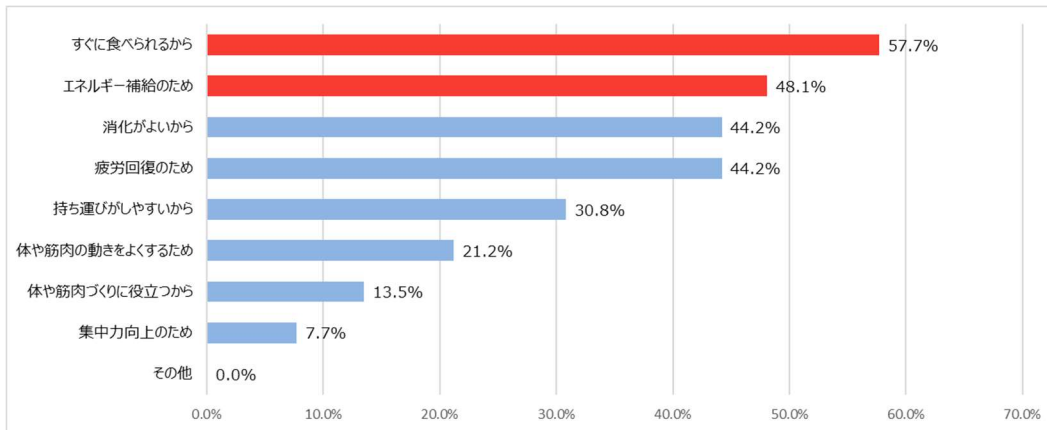


＜図2：運動をしている時に補給する食品(n=745)＞ ※複数回答

一方で、運動中に「果物」を摂取していると回答している方に、果物の種類を尋ねたところ、「バナナ」を食べている人が最も高く80%となっており（図3）、その理由としては「すぐに食べられるから（57.7%）」「エネルギー補給のため（48.1%）」が上位となり、その手軽さと栄養パフォーマンスの高さから「バナナ」を選んでいることがわかります（図4）。



＜図3：運動をしている時に食べる果物の種類(n=65)＞ ※複数回答



＜図4：運動を時にバナナを食べる理由(n=52)＞ ※複数回答

調査名：「第20回バナナ・果物消費動向調査」

対象：16～70歳以上の1,442名（インターネット調査）

期間：2024年6月25日（火）～2024年6月26日（水）

詳細：<https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/docs/trend20.pdf>

【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。 |
| アタマのエネルギー源 | 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。 |
| 脂肪燃焼作用 | 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。 ≪100gあたりのエネルギー≫93kcal 「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。 |
| 免疫力 | 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。 |

【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PR株式会社） 担当：長尾・辻

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