

本リリースは、株式会社オールアバウト、ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社の  
共同リリースです。2社から重複して配信される場合がありますが、ご了承いただきますようお願いいたします。



AllAbout

## Press Release

2013年10月4日  
株式会社オールアバウト  
ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社

### 【オールアバウト、ゼスプリ共同】20代～50代ミセス1,000人調査 「フルーツと健康に関する意識調査」を実施 ～3割以上の主婦がフルーツの提供頻度が月に1回程度以下と回答～ ～これからの季節、フルーツに期待するのは「風邪予防・免疫力向上」～

総合情報サイト「All About」を運営する株式会社オールアバウト(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長 兼 CEO:江幡哲也)と、キウイフルーツの輸入、販売を行うゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社(本社:東京都千代田区)は、子どもがいる20代～50代の女性1,000名を対象に、「フルーツと健康に関する意識調査」を共同で実施いたしました。

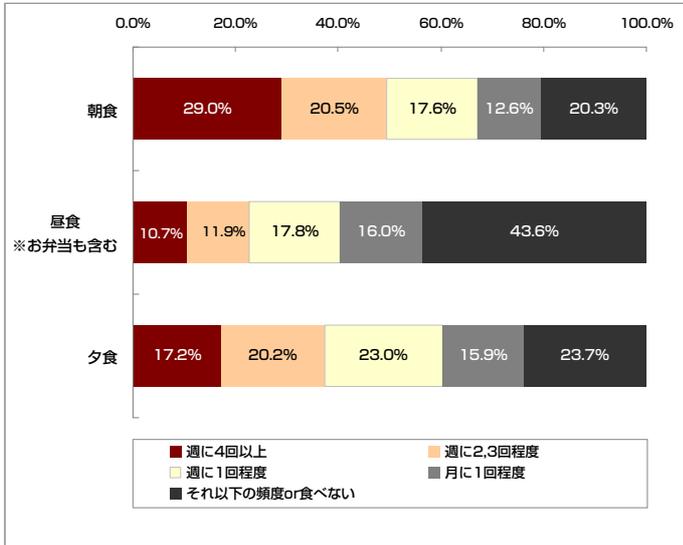
#### 【調査結果のポイント】

1)	<b>主婦の32.9%が、朝食シーンにおけるフルーツの提供頻度は「月1回程度以下」と回答</b> その理由は「値段が高い」「日持ちしない」「皮むきが面倒」「子どもの好き嫌い」
2)	<b>フルーツを通じて子どもに与えたい栄養素は 1位「ビタミンC」、2位「食物繊維」</b>
3)	<b>この季節、子どもに与えたい効用としてフルーツに望むもの 1位は「風邪予防・免疫力向上」</b> 風邪予防に寄与すると思うフルーツは1位「みかん」、2位「キウイ」
4)	<b>主婦の2人に1人が、どのフルーツが栄養バランスに 優れているかを知らないことが明らかに</b> キウイには健康や美容のための栄養価が他のフルーツより比較的多く含まれている事が あまり知られていない状況

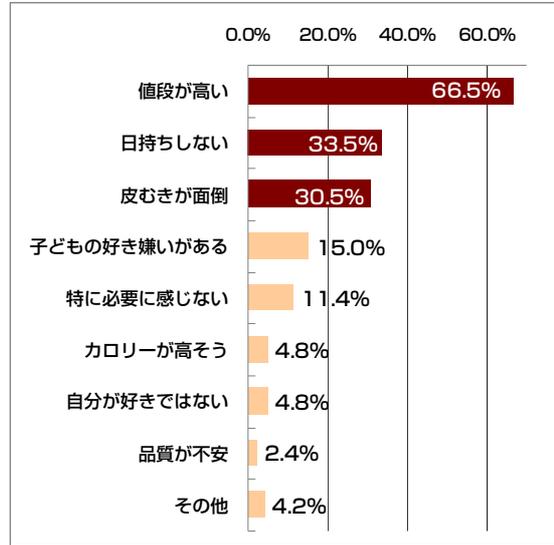
1)月1回またはそれ以下の頻度しか食卓にフルーツを並べない主婦は、「朝食シーン」で32.9%、「夕食シーン」では39.6%

今回の調査では、子どもがいる1,000名の女性に、食卓でのフルーツの提供頻度について尋ねたところ、「月に1回程度」、「それ以下の頻度or食べない」と回答した方は、「朝食シーン」では合計で32.9%、「夕食シーン」においては39.6%と、多くの家庭であまりフルーツが提供されていないことが明らかになりました。

また、朝食、夕食シーンともに提供頻度が少ない167名に対し、あまりフルーツを提供・購入しない理由を尋ねたところ、「値段が高い」66.5%、「日持ちしない」33.5%、「皮むきが面倒」30.5%と、コスト面を気にする傾向が見受けられました。



Q 食卓でのフルーツの提供頻度はどれくらいですか？  
(n=1000)

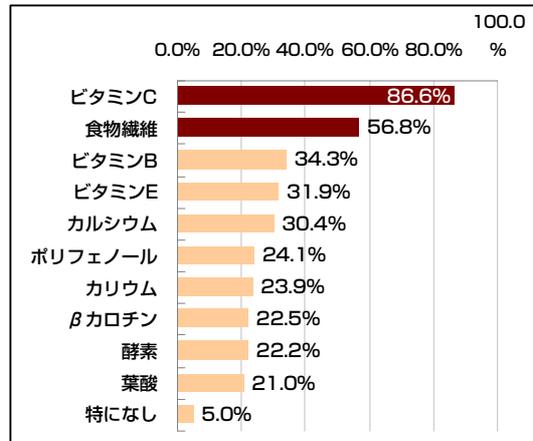


Q あまりフルーツを提供しない理由は何ですか？  
(n=167)

## 2) フルーツを通じて子どもに与えたい栄養素は、1位「ビタミンC」、2位「食物繊維」

フルーツを通じて子どもに与えたい栄養素について尋ねたところ、1位「ビタミンC」(86.6%)、2位「食物繊維」(56.8%)と、他の栄養価と比較してビタミンCに高いニーズがあることが明らかになりました。

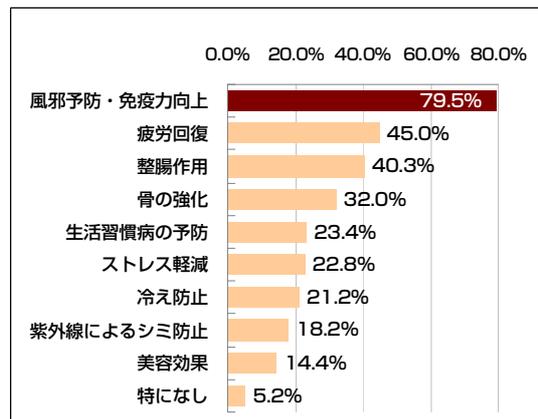
また、ビタミンCから得られると思う効用について尋ねた、「風邪予防・免疫力向上」(72.8%)、「美容効果」(63.1%)、「疲労回復」(52.2%)、「紫外線によるシミ防止」(52.2%)といった順になりました。



Q フルーツを通じて子どもに与えたい栄養素は何ですか？ (n=1000)

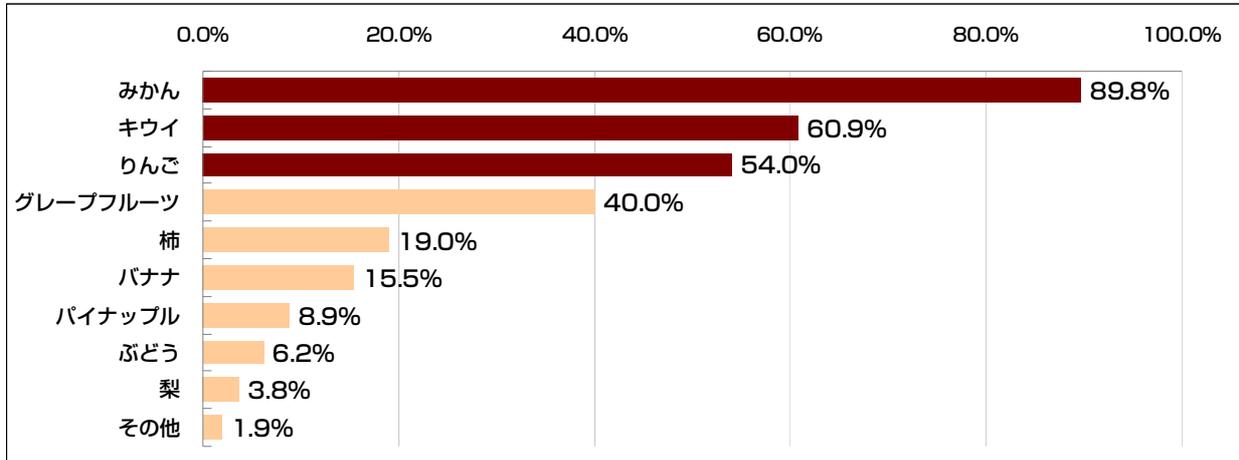
## 3) この季節、子どもに与えたい効用としてフルーツに望むもの1位は「風邪予防・免疫力向上」

秋から冬にかけてのこれからの季節、子どもに与えたい効用として、フルーツから得られると望ましいもの尋ねたところ、79.5%の方が「風邪予防・免疫力向上」を回答。次いで「疲労回復」(45.0%)、「整腸作用」(40.3%)と、風邪が流行し始めるこの時期だからこそ、フルーツに期待する効用がはっきりと現れる結果となりました。



Q 秋から冬にかけて子どもに与えたい効用として、フルーツから得られると望ましいものは何ですか？ (n=1000)

また、フルーツへの期待効用で「風邪予防・免疫力向上」と回答した795名の方に、その効用に対して最も寄与すると思うフルーツを尋ねたところ、1位「みかん」(89.8%)、2位「キウイ」(60.9%)、3位「りんご」(54.0%)となり、これらのフルーツが主婦にとっては健康面に優れた印象であるということが言えそうです。



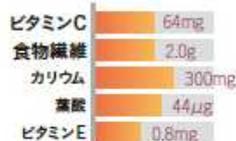
Q 「風邪予防・免疫力向上」に寄与すると思われるフルーツは何ですか？※3つまで回答 (n=795)

#### 4) どのフルーツが栄養バランスに優れているかを知らない主婦が二人に一人

文部科学省の「五訂増補日本食品標準成分表」や、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2010年版)」を元に作成したフルーツ別の栄養素含有量グラフ(<http://www.zespri-jp.com/pc/about/01-01.html>)を見せた上で、キウイには、ビタミンCをはじめ食物繊維、カリウム、葉酸など健康のための栄養バランスが豊富に含まれていることを認識していたかどうか尋ねたところ、約5割の主婦が「知らなかった」と答えました。風邪予防に寄与するフルーツの想起順位では、みかんに次いで2番目のキウイでしたが、ここまで栄養バランスが優れている実態はまだあまり知られていないことが明らかになりました。



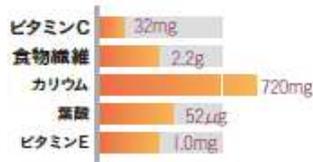
【キウイ】



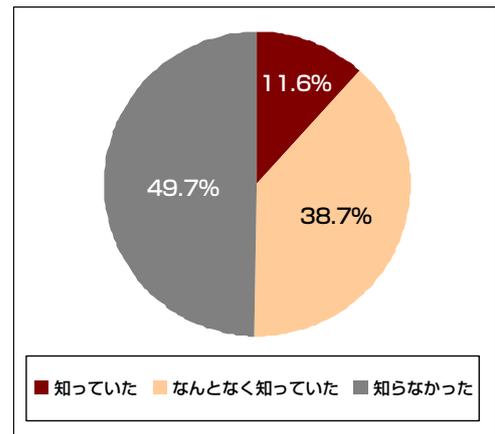
【みかん】



【りんご】



【バナナ】



Q キウイが他のフルーツと比較して、これらの栄養素を多く含んでいる事ご存知でしたか？ (n=1000)

## ■All About「栄養管理」ガイド 一政 晶子氏のコメント

今回の調査によると、果物をあまり食べない人が思っていたより多いようです。果物というと、ビタミンC・美容・嗜好品といったイメージが先行してしまっているようです。しかし、果物はビタミン・ミネラル・食物繊維・フィケミカルなどをバランスよく含む優れた食べ物です。毎日野菜を食べるように勧められているように、果物も毎日食べるように努力したいところです。果物は、時間にこだわらず、食べられる時や食べたい時に味わうのが一番です。なぜか朝食食べたほうがよいというイメージが強いようですが、ガイドが住んでいるアメリカでは、健康な人では果物を食べる時間に特に優劣はなく、糖代謝異常のある人では朝食には食べない方がよいという考え方もあります。平日の朝食は、準備する方も食べる方もバタバタしがちです。時間に余裕がない時に無理に食べず、時間のある時にゆっくり頂くのがよいと思います。我が家では、果物はおやつとして、昼食又は夕食後のデザートとして大活躍しています。この調査によると、皮むきが面倒・日持ちしない・子供の好き嫌いなどが果物を食べない理由として挙げられていました。バランスのよい食生活を身につけるためには、子供の頃からの食育が大切です。もっと多くの人に果物を食卓に取り込んで欲しいと思います。

## ■ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社 マーケティング担当 須田・瀬下氏のコメント

果物は嗜好品に考えられがちですが、ビタミン等、体の働きを維持し、3大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)を体内で効率よく使うために欠かせない栄養素を含んでいます。調理も要らず、そのまま食べることができるので、栄養が損なわれることなく摂れる優秀な食材です。健康な成人の毎日の理想的な食事をあらかず食事バランスガイドでも、毎日の食事の中で200gの果物を摂取することが推奨され、かつ、果物はコマを支える部分に位置しビタミンとカリウムの供給源として考えられています。その中でもキウイは身近な果物の中でも比較的バランスよく様々な栄養素を含んでいます。お子さんをお持ちのお母様にとっては時間がないけれどもお子さんの健康はとてども気に掛かるところだと思いますので、日頃から果物を活用し健康で家族全員元気に過ごせるといいですね。弊社の研究では4週間、1日3個のキウイを食べ続けた結果、免疫力が改善したという結果が出ました。食生活の改善、向上は病気の予防にもつながります。店頭には色々な果物が並んでいるので常備する果物の他に季節に合わせて味や食感を楽しんでいただけるのではないのでしょうか。

※詳しくはこちらをご参照ください(<http://allabout.co.jp/1/236588/1/product/236588.htm>)

## ■調査概要

- ・調査日:2013年9月9日(月)~12日(木)
- ・調査対象:20歳以上60歳未満の既婚女性
- ・有効回答数:1,000件
- ・調査方法:インターネットリサーチ
- ・属性:
  - [年代] 20代(n=250)25.0%、30代(n=250)25.0%、40代(n=250)25.0%、50代(n=250)25.0%
  - [子どもの有無] 無し(n=0)0.0%、有り(n=1,000)100.0%
  - [居住エリア] 1都3県

「All About」について <http://allabout.co.jp/>

大日本印刷株式会社と株式会社リクルートホールディングスを大株主とする株式会社オールアバウトが運営、約1,200のテーマごとに、専門の知識や経験を持った人＝「ガイド」が、その分野に関する情報を提供する総合情報サイトです。2001年2月15日のサイトオープン以来、順調にユーザ数を伸ばし、月間総利用者数は約 2,750万人(2013年7月実績、スマートフォン、モバイル含む)となっています。独自記事の展開を中心にシステムだけでは到達しない満足度へ”人”が編集・ナビゲートするサービスです。

ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社について <http://www.zespri-jp.com/index.html>

ゼスプリ インターナショナル リミテッド(ZIL)は世界最大のキウイフルーツ販売会社で世界60か国以上にキウイフルーツを供給している。ゼスプリインターナショナルジャパン株式会社はZILを親会社に持つ日本法人。農園から市場までを一貫管理する独自の「ゼスプリシステム」でキウイフルーツの品質、検疫、トレーサビリティ等、あらゆる点に独自基準を設け、美味しく、高品質で栄養価の高いキウイフルーツを世界の市場へ供給している。

**本件に関する報道機関からのお問い合わせ先:**

株式会社オールアバウト 広報担当: 柏原

TEL:03-6362-1309 FAX:03-6682-4229 E-mail: [pr@staff.allabout.co.jp](mailto:pr@staff.allabout.co.jp)

ゼスプリ広報センター

TEL:03-5651-8091 E-mail: [info@zespri-jp.com](mailto:info@zespri-jp.com)