



報道関係各位
News Release

2025 年 4 月 8 日
株式会社ドール

“フルーツでスマイルを。” の Dole
300g フルーツカップ 2 種を「果実ごろっと&大粒」に
4 月 8 日（火）よりリニューアル
フルーツ摂取不足の毎日を、手軽なフルーツチャージでポジティブに
フルーツを食べている人の過半数が、気持ちがポジティブになると回答

株式会社ドール（東京都中央区 代表取締役社長 CEO 青木 寛、以下 Dole）は、日常生活で手軽にフルーツを取り入れることのできる『Dole フルーツカップ 300g』シリーズからリニューアルした新商品『果実ごろっと 3 種のミックスフルーツ』『大粒みかん&アロエ』を、2025 年 4 月 8 日（火）より、全国のコンビニエンスストアで販売開始いたします。

また、販売を記念して『Dole フルーツカップ「フルーツチャージでポジティブになろう!」』フォロー&リポストキャンペーンを 4 月 9 日（水）より開催します。



日本の一人当たりの果物の摂取量は諸外国に比べて少ないと言われており（※1）、この度、Dole が働く世代 2000 名に行った意識調査でも「以前よりもフルーツを食べる回数が少なくなった」と感じる人が約2割と、年齢が若い人ほどフルーツを食べる頻度が低下している傾向が見られました。「値段が高くなったから」「カットしたり皮を剥いたりするのが面倒だから」といった理由についても同調査内で改めて浮き彫りになりました。

一方で、Dole の調査では（※2）日常的にフルーツを良く食べている人は、フルーツを食べていない人に比べ、気持ちがよりポジティブな傾向にあることが分かりました。「朝フルーツを食べた時に一日を気持ちよくスタートできた」や「疲れている時にフルーツを食べて元気を回復できた気がする」「仕事の合間や休憩時間に食べるとリフレッシュできた」といったポジティブな気持ちになったと回答した人は過半数にのびりました。

そこで、Dole では、もっと手軽にたくさんフルーツを食べていただきたいと、この度、「フルーツカップ 300g」を大幅リニューアルし、新商品『果実ごろっと 3 種のミックスフルーツ』『大粒みかん&アロエ』として発売します。

大粒で食べ応えのあるフルーツが 300g サイズでたっぷり食べられるから、気持ちもちょっとポジティブに。新生活を迎える季節は緊張したり、疲れたり、落ち込んだりすること多いもの。そんな時は、手軽なフルーツチャージで、ポジティブな気持ちを目指してはいかがでしょうか？

※1：令和5年7月19日「健康日本21（第三次）について」（厚生労働省健康局健康課栄養指導室）
※2：Dole「フルーツ喫食習慣と気持ちの変化に関する意識調査」（別紙）

フルーツ摂取不足の毎日を、手軽なフルーツチャージでポジティブに リニューアル3つのポイント

『果実ごろっと3種のミックスフルーツ』『大粒みかん&アロエ』はフルーツの組み合わせを刷新し、大粒の果肉を使用することで、頬張った際の食べ応えがアップし、満足感が高まるように仕上げました。

フルーツと一緒に入っている「100%果汁（着色料不使用）」についてもリニューアルしました。甘味を抑え、果汁の自然な色味と味わいで、ジュースのように飲んでお楽しみいただけます。

① 果物の組み合わせがリニューアル！

- ・『果実ごろっと3種のミックスフルーツ』は、これまでのパイナップル、みかんの組み合わせに、人気の「ピーチ（黄桃）」を加えることで、3種の果物を楽しめるようになりました。
- ・『大粒みかん&アロエ』ではさっぱりとした味と食感のみかんに健康的なイメージの強いアロエを加え、みかんと食感の相性の良いヘルシーな味わいを楽しめるようになりました。



② 大粒果肉の採用で食べ応えアップ！

こだわりの大粒カットのパイナップル・大粒みかんを採用し、より果物らしい食感と満足感を得られるようになりました。



③ 飲んでおいしい100%果汁に！

「シロップだから飲めない」と誤解されがちな液部を100%ジュースとして美味しく飲めるようリニューアルしました。甘味を抑え、果汁の自然な色味と味わいが楽しめます。（果汁100%／着色料不使用）



Dole はフルーツで人々の様々な暮らしを笑顔にしていきたいという思いを込めて、「フルーツでスマイルを。」というブランドメッセージを策定しています。これからもフルーツの新しい魅力をお届けする商品の提供を通じて、お客様に笑顔をもたらしてまいります。

■商品詳細

商品名称：『Dole フルーツカップ 果実ごろっと 3 種のミックスフルーツ』
『Dole フルーツカップ 大粒みかん&アロエ』

容量：300g
希望小売価格(税別)：オープン価格
賞味期限：製造月含む 10 か月間
発売期日：2025 年 4 月 8 日 (火)
発売エリア：全国のパファミリーマート・ローソン※他
(※一部の店舗では、お取り扱いがない場合がございます。)
商品特設ページ：<https://www.dole.co.jp/lp/jp/fruitcup/>



■SNS キャンペーンについて

- ・キャンペーンタイトル：Dole フルーツカップ「フルーツチャージでポジティブになろう！」
フォロー&リポストキャンペーン
- ・キャンペーン期間：4 月 9 日 (水) ~20 日 (日)
- ・当選人数：50 名様
- ・景 品：『Dole フルーツカップ 果実ごろっと 3 種のミックスフルーツ』
及び『Dole フルーツカップ 大粒みかん&アロエ』の 2 個セット
- ・応募条件：Dole 公式アカウントのキャンペーン投稿を、フォロー&リポストで
参加完了。また、#フルーツカップ 及び「(フルーツを) 食べたい
時」を返信投稿で当選確率アップ

■株式会社ドール 会社概要

会 社 名：株式会社ドール/Dole Japan, Inc.
創 業：1965 年
設 立：1982 年 12 月 28 日
資 本 金：8000 万円
代 表 者：代表取締役社長 CEO 青木 寛
社 員 数：168 名 (2024 年 4 月現在)
事業内容：青果物の生産、加工、販売及びマーケティング活動 他

【本件に関する報道機関からのお問合せ先】

株式会社ドール 加工食品本部広報事務局 (株)プラップ・ジャパン内)
担当：加藤／中井 TEL：070-7611-6970 MAIL：dole@prap.co.jp

[参考]

Dole「フルーツ喫食習慣と気持ちの変化に関する意識調査」

春は新たな出会いや挑戦が始まることの多い季節。「フルーツでスマイルを。」の Dole は、手軽に毎日フルーツを楽しめる「フルーツカップ」で、この春のポジティブな気持ちを応援するため、「フルーツ喫食習慣と気持ちの変化に関する意識調査」を実施しました。

その結果、フルーツを食べている人の過半数が、気持ちがポジティブになると回答しました。

【調査結果サマリー】

- 20代から50代の働く世代でフルーツを毎日食べる人は2割にも満たず、若い人ほどフルーツを食べていない傾向。「値段が高くなったから」「カットしたり皮を剥いたりするのが面倒だから」などの理由で以前よりもフルーツを食べる回数が減っていると約2割が回答。
- フルーツを日常的に食べている人の4割以上が心と体の調子がよいと回答。フルーツを食べない人が1割程度であったのに比べて大幅に多い結果に。一方、不調を感じている人は「疲れやすい」「ストレスや不安感がある」を挙げる人が多く、疲れた時や気分が落ち込む時には6割が「甘い物」を食べたいと回答。
- フルーツを食べている人ほど、ネガティブな気持ちの時の「甘い物」にはお菓子よりフルーツを選ぶと回答。理由は「ヘルシーだから」「罪悪感がないから」などが多い結果に。
- 「疲れている時に元気を回復できた気がする」「朝、一日を気持ちよくスタートできた」など過半数の人がフルーツを食べてポジティブな気持ちになった経験があると回答。

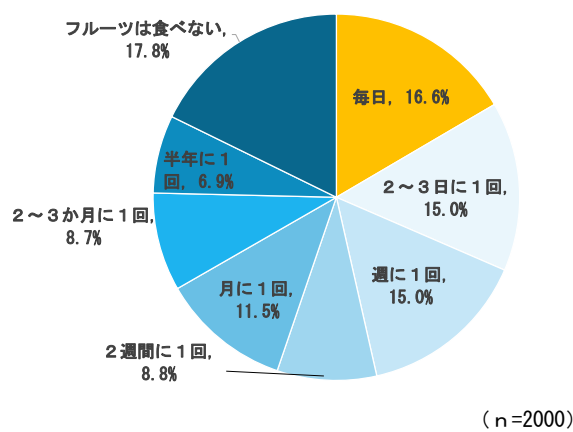
【調査概要】

調査テーマ：フルーツに関する意識調査
調査方法：インターネット調査
調査対象：20代～50代 男女 2000名

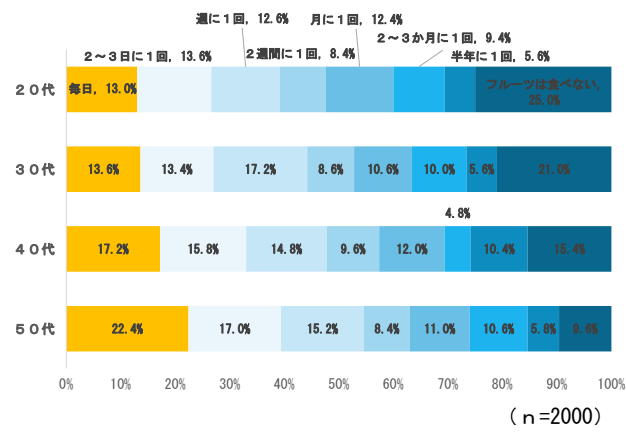
■20代から50代の働く世代でフルーツを毎日食べる人は2割にも満たず、若い人ほどフルーツを食べていない傾向。「値段が高くなったから」「カットしたり皮を剥いたりするのが面倒だから」などの理由で以前よりもフルーツを食べる回数が減っていると約2割が回答。

20代から50代の働く世代に、どの程度の頻度でフルーツを食べているか聞いたところ、「毎日」フルーツを食べている人は16.6%と2割にも満たない結果でした。「2～3日に1回」(15%)「週に1回」(15%)を含めると、約5割が週1回以上フルーツを食べていますが、一方で、約2割の人が「フルーツを食べない」(17.8%)と回答しており、若い人ほどフルーツを食べる回数が少ない傾向も明らかになりました。では以前と比べフルーツを食べる回数は変わったかを聞いてみると、「とても減った」(11.3%)「減った」(11.2%)と約2割の人が食べる回数が減ったと回答しています。回数の減った理由としては、「値段が高くなったから」(66.7%)が最も多く、「カットしたり皮を剥いたりするのが面倒だから」(13.2%)が続きました。厚生労働省の調査報告にもあるように、日本人のフルーツ摂取量は推奨量に届いていないことが懸念されています。今回の調査でもフルーツを食べる回数は減っている結果となりました。

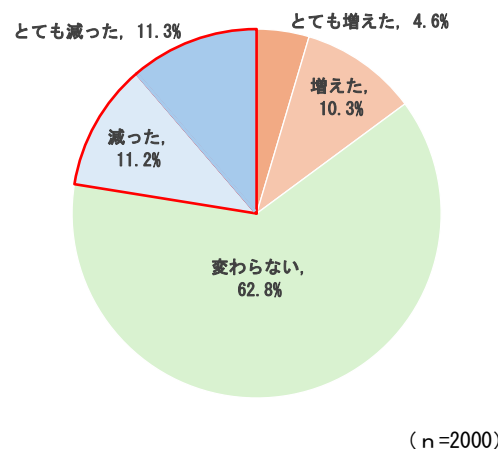
[Q1 フルーツを食べる頻度 (全体)]



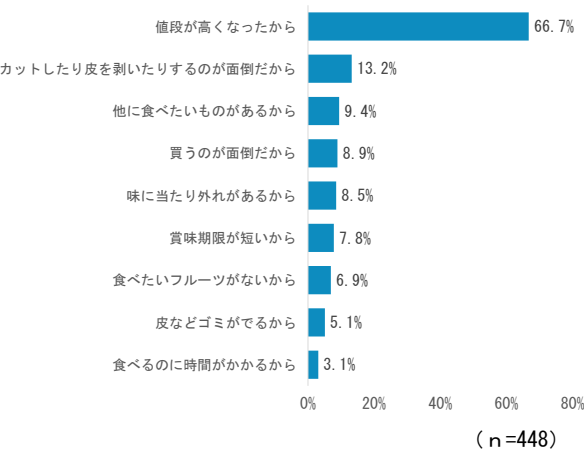
[Q1 フルーツを食べる頻度 (年齢別)]



[Q2 フルーツを食べる回数の変化]



[Q3 フルーツを食べる回数が減った理由]

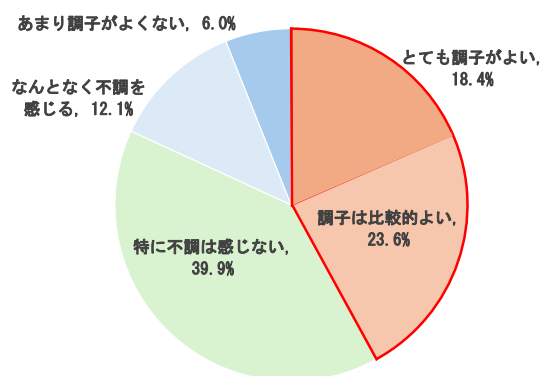


■フルーツを日常的に食べている人の4割以上が心と体の調子がよいと回答。フルーツを食べない人が1割程度であったのに比べて大幅に多い結果に。一方、不調を感じている人は「疲れやすい」「ストレスや不安感がある」を挙げる人が多く、疲れた時や気分が落ち込む時には6割が「甘い物」を食べたいと回答。

「毎日フルーツを食べている人」と「フルーツを食べない人」では心と体の調子は異なるのか聞いてみたところ、「毎日フルーツを食べている人」は、「とても調子が良い」(18.4%)「調子は比較的よい」(23.6%)で4割以上となり、フルーツを食べない人に比べて調子が良い人が多い結果となりました。一方、不調を感じている人に、どのような不調を感じているか聞いたところ、「疲れやすい」(58.0%)、「ストレスや不安感がある」(57.1%)などが多く挙げられました。また、疲れた時や気分が落ち込んだ時に食べたい食べ物として、6割の人が「甘い物」を選んでいることが分かりました。

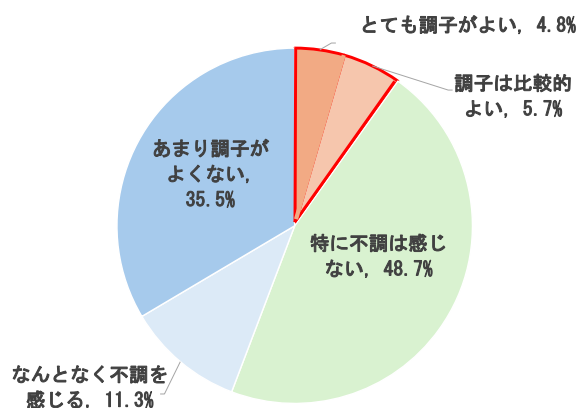
[Q4. 最近の心と体の調子について]

【毎日フルーツを食べている人】



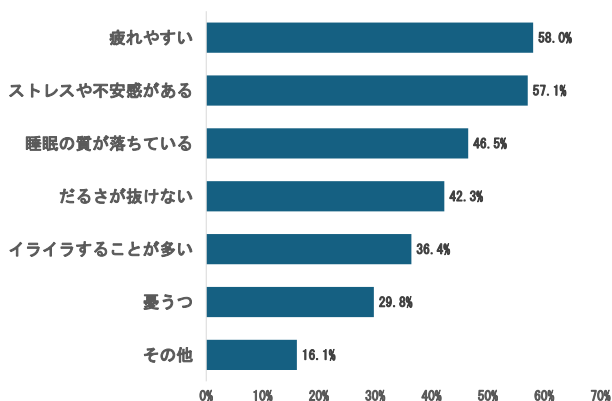
(n=331)

【フルーツを食べない人】



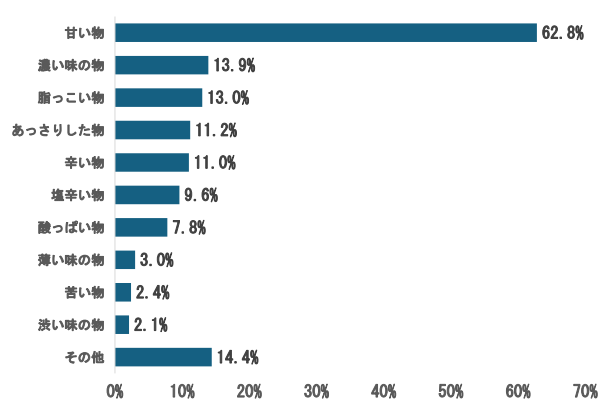
(n=335)

[Q5. どのように調子が悪いのか]



(n=615)

[Q6. ネガティブな気持ちの時に食べたい味は]

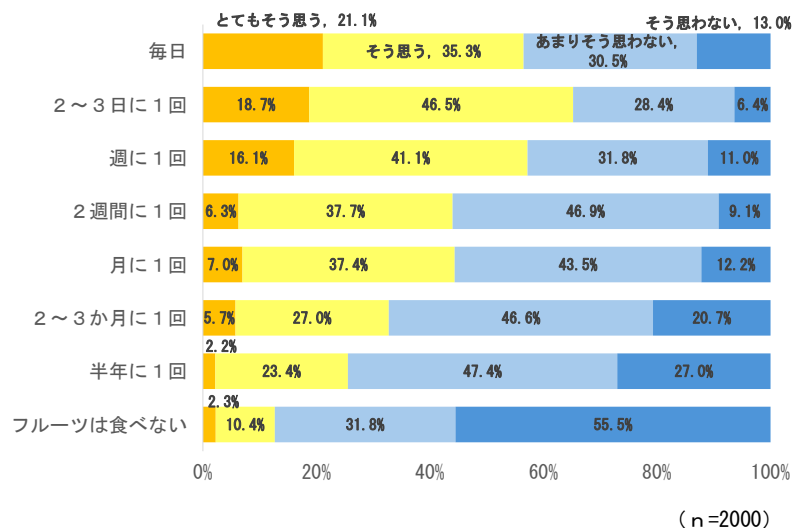


(n=2000)

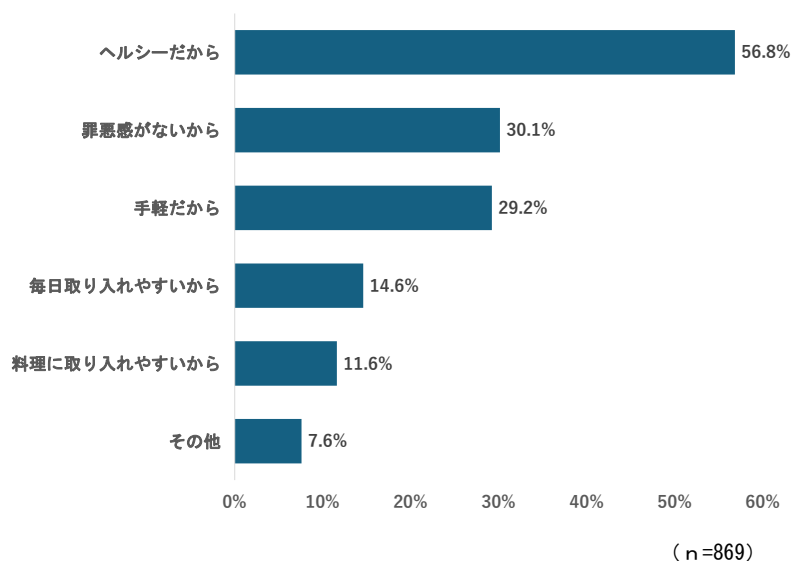
■フルーツを食べている人ほど、ネガティブな気持ちの時の「甘い物」にお菓子よりフルーツを選ぶと回答。理由は「ヘルシーだから」「罪悪感がないから」などが多い結果に。

では仕事や勉強で疲れた時など、ネガティブな気持ちになった時に、食べたい「甘い物」として、お菓子かフルーツかどちらを選んでいるのか聞いたところ、日常的にフルーツを食べている人ほど、お菓子よりもフルーツを選ぶと回答しました。理由としては、「ヘルシーだから」(56.8%)が最も多く、次に「罪悪感がないから」(30.1%)、「手軽だから」(29.2%)が続きました。「毎日フルーツを食べている人」は、フルーツを上手に活用していることが分かりました。

[Q7. ネガティブな気持ちになった時、お菓子よりもフルーツを選びたいか]



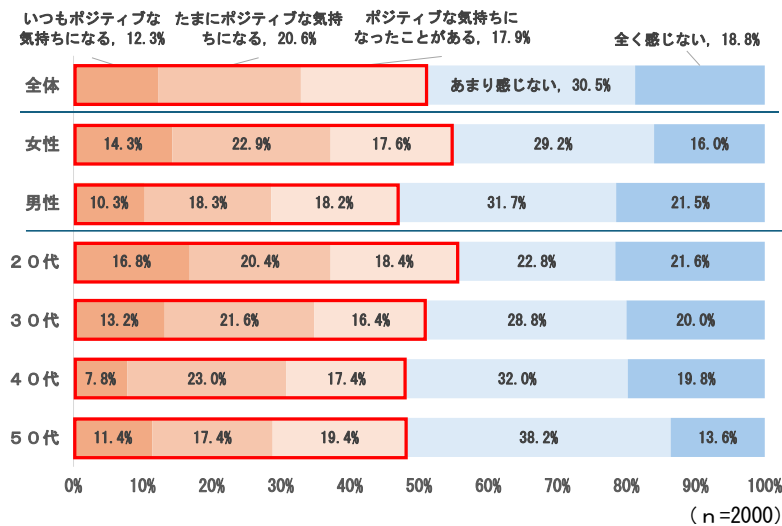
[Q8. お菓子よりフルーツを選ぶ理由]



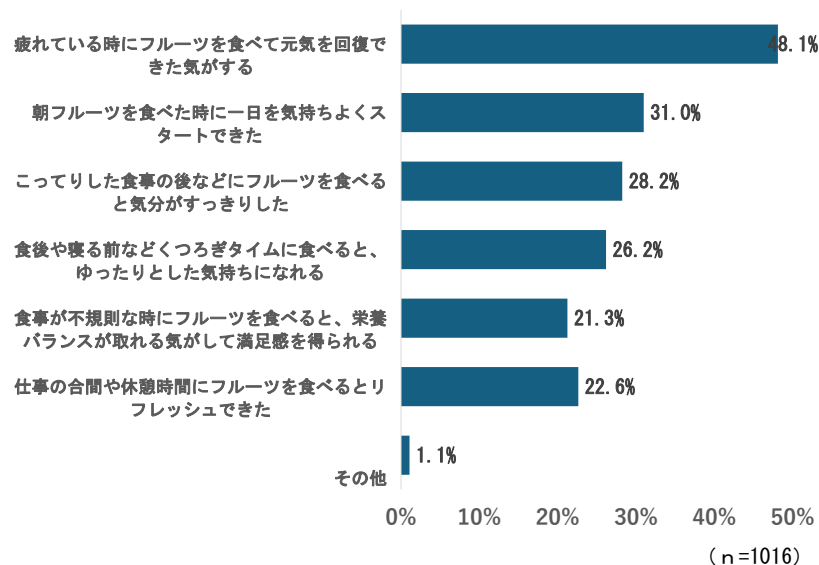
■「疲れている時に元気を回復できた気がする」「朝、一日を気持ちよくスタートできた」など過半数の人がフルーツを食べてポジティブな気持ちになった経験があると回答。

フルーツを食べてポジティブな気持ちになった経験を聞いたところ、「いつもポジティブな気持ちになる」(12.3%)、「たまにポジティブな気持ちになる」(20.6%)、「ポジティブな気持ちになったことがある」(17.9%)と過半数の人がフルーツを食べて気持ちがポジティブになった経験があることが分かりました。男性より女性の方がポジティブな気持ちになった経験があると回答しており、若い人の方が多い傾向がありました。ポジティブな気持ちとしては「疲れている時にフルーツを食べて元気を回復できた気がする」(48.1%)「朝フルーツを食べた時に一日を気持ちよくスタートできた」(31.0%)などの回答が多くありました。

[Q9. フルーツを食べてポジティブな気持ちになった経験はあるか]



[Q10. どのようなポジティブな気持ちとなったか]



管理栄養士 古谷彰子先生から今回のDoleの意識調査について

農林水産省の資料*によると成人の一日当たりの果物の摂取量は平均約100gと、厚生省が定める目標摂取量（200g）を大きく下回っています。Dole の調査でも、「以前よりもフルーツを食べる回数が減っている」という結果が出ています。*令和元年国民健康・栄養調査

フルーツには、ビタミン C やミネラル、食物繊維など、健康を支える栄養素が豊富に含まれています。フルーツを食べることで、体の健康だけでなく、ストレスの軽減など気持ちの面にもポジティブな影響を与える可能性が報告されています。Dole の調査でも、「フルーツを食べていない人」は「毎日フルーツを食べている人」に比べ、「なんとなく不調を感じる」「あまり調子がよくない」の回答が多い結果がありましたが、その場合は朝にフルーツを取ってみると良いかもしれません。気分を明るくし、体を朝から元気に活動できる効果が期待できますよ！

一方、仕事や勉強で疲れた時に、無性に「甘い物」を食べたくなることがあります。「甘い物」が欲しくなるのは、体や脳がエネルギーを求めているサインかもしれません、この点でも、フルーツは体にやさしく、自然なエネルギー補給源としておすすめです。

春は新たな出会いや挑戦が始まることが多い季節です。最近、ストレスを感じる人が多い方は、普段の食事にフルーツを取り入れてみてはいかがでしょうか。朝食にフルーツを加えたり、間食として食べたりするだけでも、健康維持や気分の向上につながります。

手軽にフルーツを食べられる「フルーツカップ」を活用して、ポジティブな気持ちをチャージしましょう。

【プロフィール】



古谷彰子 博士（理学） 栄養士

愛国学園短期大学 家政科 准教授。早稲田大学 ナノ・ライフ
創新研究機構 招聘研究員、（株）アスリートフードマイスター
認定講師、発酵料理士協会特別講師としても勤務。「時間」という
観点から、医学・栄養学・調理学の領域にアプローチすることを
専門とする。科学的根拠を基にしたライフスタイルへのアドバイ
ス、実体験を基にした食育活動や講演活動、料理教室も開催して
いる。