

アスリートが運動時に食べる果物は 1 位「バナナ」、2 位「りんご」、3 位「レモン」

## スポーツの勝負や記録の向上には 「甘い味」より「さっぱり味」が重要

—入賞経験のあるアスリート 800 名に聞いた「アスリートが好む食べ物の味覚調査」結果発表—

株式会社ドール(本社:東京都千代田区、代表取締役社長 渡辺 陽介、以下 ドール)では、2015年12月12日(土)~13日(日)の期間、スポーツ分野で入賞経験があるアスリート800名を対象に、アスリートが運動時に好む食べ物や味覚に関する調査を実施いたしました。

新春より駅伝をはじめ、サッカーやラグビーなど様々なスポーツの競技大会が開催されています。一般的に、運動時には水分の補給が必要で、果物を適度に取り入れることも良いとされています。

そこでドールでは、アスリートが運動をする際の食べ物や飲み物などの摂食シーンや味覚に関して調査いたしました。

その結果、スポーツの勝敗や記録の向上のために重要だと考える食べ物や飲み物の味は、“さっぱりした味”が49.6%と約半数を占めて最も多く、アスリートが好む果物ランキングとして1位となった「バナナ」についても、運動前や運動の最中には、一般的に好まれる「濃厚で強い甘さ」の味のバナナよりも「さっぱりとした甘すぎない」味のバナナを選ぶ傾向にあることが明らかになりました。



この結果について、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科スポーツ栄養・生化学研究室の鈴木良雄准教授は、「ランニング大会のスポーツドリンクは通常の濃さの半分で提供しているが、それでも甘い水を求めるランナーが多いのが実状で、さっぱりした味を求める日本人アスリートの嗜好をよく捉えている。また、バナナについて、IOCでは1~2.5時間の運動をする場合に1時間あたり30~60gの炭水化物の摂取を推奨しているが、バナナであれば中サイズ1本で20gが摂取できるので、さっぱり味のバナナはアスリート向けともいえる」としています。「アスリートが運動時に好む食べ物の味覚調査」の主な結果は以下の通りです。

### 【アスリートが運動時に好む食べ物や味覚調査 主な結果】

- 1) 9割以上のアスリートがスポーツの勝敗や記録の向上には“食べ物”や“飲み物”が重要と回答。  
「甘い味」(17.9%)より「さっぱりした味」(49.6%)を重視し、その傾向は男性より女性が高い。
- 2) 約4割のアスリートが運動時に果物を食べており、果物を食べているアスリートに人気の果物としては「バナナ」(93.5%)が最も多く、「りんご」(37.5%)、「レモン」(26.4%)と続く。
- 3) アスリートは運動前、運動の時は「さっぱりとした甘すぎない」バナナを好み、運動後は「濃厚で強い甘さ」のバナナを好む。

#### 【調査概要】

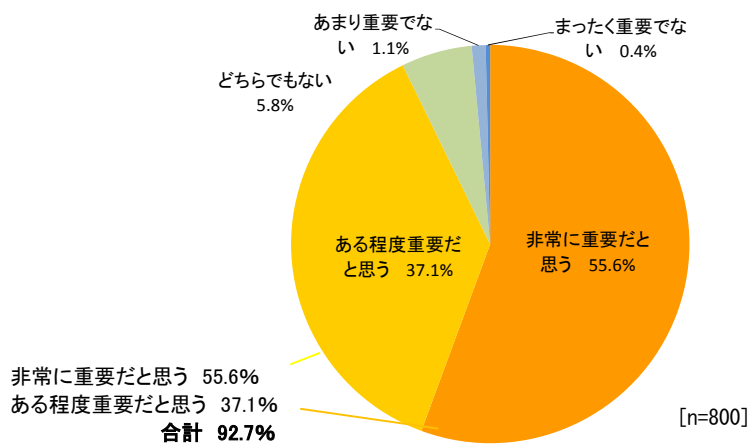
- ・調査期間:2015年12月12日(土)~13日(日)
- ・調査対象:20~59歳の男女 800名  
5年以内に何らかのスポーツで入賞経験があり、かつ明確な目標をもってスポーツに取り組んでいる方
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査期間:楽天リサーチ

## 「アスリートが運動時に好む食材や味覚に関する実態調査」 主な結果

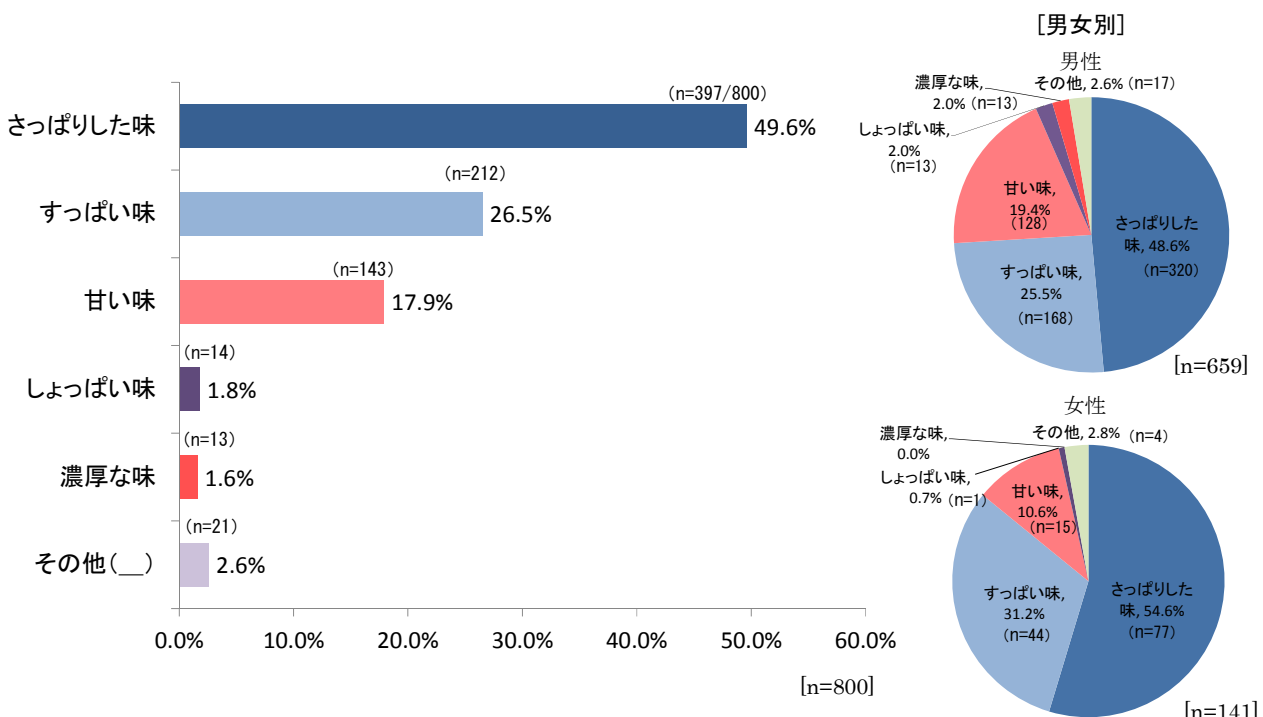
- 9割以上のアスリートがスポーツの勝敗や記録向上に“食べ物”や“飲み物”が重要と回答。  
 「甘い味」より「さっぱりした」味を重視し、その傾向は男性より女性が強い。

アスリートに、“食べ物”や“飲み物”はスポーツの勝敗や記録の向上にどの程度重要なのか聞いたところ、「非常に重要だと思う」(55.6%)「ある程度重要だと思う」(37.1%)となり、合わせて約9割のアスリートが重要と考えている結果になった。また、その際、“食べ物”や“飲み物”で重視する味について聞いてみると、「さっぱりした味」(49.6%)が約半数を占めて最も多く、「すっぱい味」(26.5%)、「甘い味」(17.9%)と続いた。男女別で見ると、「さっぱりした味」は女性が54.6%と男性の48.6%より多く、「すっぱい味」も女性が31.2%と男性の25.5%より多い結果となった。一方、「甘い味」は、男性が19.4%と、女性の10.6%に比べ多く、女性アスリートは特に「さっぱりした味」や「すっぱい味」を重視し、男性アスリートは女性に比べ「甘い味」を重視する傾向となった。

### Q1)スポーツの勝敗や記録の向上に“食べ物”や“飲み物”は重要か(対象:アスリート全体/SA)



### Q2)スポーツの勝敗や記録の向上に求める“食べ物”や“飲み物”の味は(対象:アスリート全体/SA)



SA=シングルアンサー(単一回答) MA=マルチアンサー(複数回答)

●約 4 割のアスリートがスポーツ時に果物を食べており、果物を食べているアスリートに人気の果物としては「バナナ」(93.5%)が最も多く、「りんご」(37.5%)、「レモン」(26.4%)と続く。

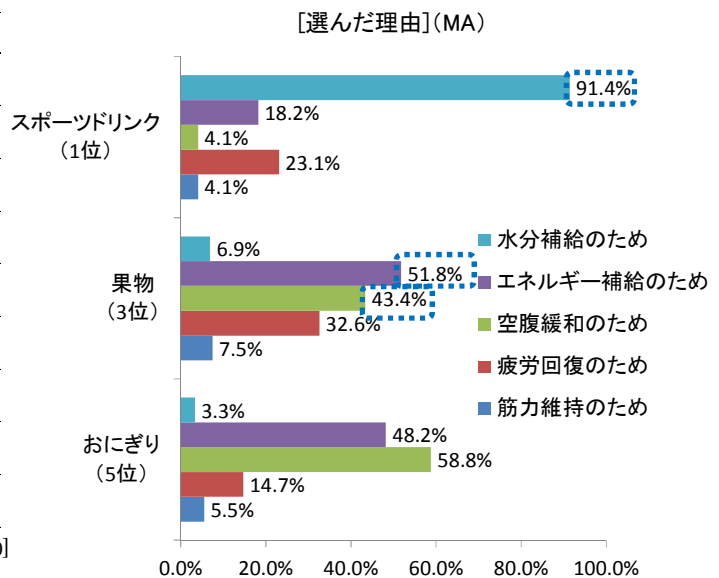
アスリートに、運動中に食べたり、飲んだりするものはあるか聞いたところ、「スポーツドリンク」(82.4%)が最も多かったものの、3位の「果物」(41.8%)も2位の「栄養補助食品」(42.0%)と同程度に多く、約4割のアスリートがスポーツ中に果物を食していることが分った。飲食の理由として、スポーツドリンクは「水分補給のため」(91.4%)が最も多く、果物は「エネルギー補給のため」(51.8%)が最も多かった。「空腹緩和のため」(43.4%)や「疲労回復のため」(32.6%)も理由として多くあることから、特に長時間続くスポーツなどでは「果物」を必要としていることが伺える結果となった。

また、「スポーツ中に果物を食している」と回答したアスリートのうち、運動中に好んで食べている果物を聞いたところ、最も多いのが「バナナ」(93.5%)となり、2位「りんご」(37.5%)、3位「レモン」(26.4%)と続いた。その理由としては、バナナが「栄養バランスがいいから」(44.2%)や「消化がいいから」(42.3%)が多く、りんごは「水分補給のため」(23.4%)のほか、レモンと同様「疲労回復のため」や「リフレッシュのため」とする回答が多かった。

Q3)スポーツ時に食べたり、飲んだりするものはあるか。(対象:アスリート全体/MA)

順位	項目	割合
1位	スポーツドリンク	82.4%
2位	栄養補助食品 (バランス栄養食、inゼリーなど)	42.0%
3位	果物(バナナ、レモンなど)	41.8%
4位	アミノ酸系サプリメント	34.1%
5位	おにぎり	34.0%
6位	プロテイン	20.6%
7位	ジュース(スムージー含む)	17.1%
8位	野菜(トマトなど)	11.8%
9位	その他	4.5%

[n=800]



Q4)運動中に好んで食べている果物(MA)

(対象:Q3で「果物」と回答した人のみで集計)

順位	項目	割合
1位	バナナ	93.5%
2位	りんご	37.5%
3位	レモン	26.4%
4位	オレンジ	24.6%
5位	トマト	22.6%
6位	グレープフルーツ	20.5%
7位	キウイ	14.1%
8位	ブロッコリー	13.8%
9位	パイナップル	12.9%
10位	イチゴ	12.6%

[n=341]

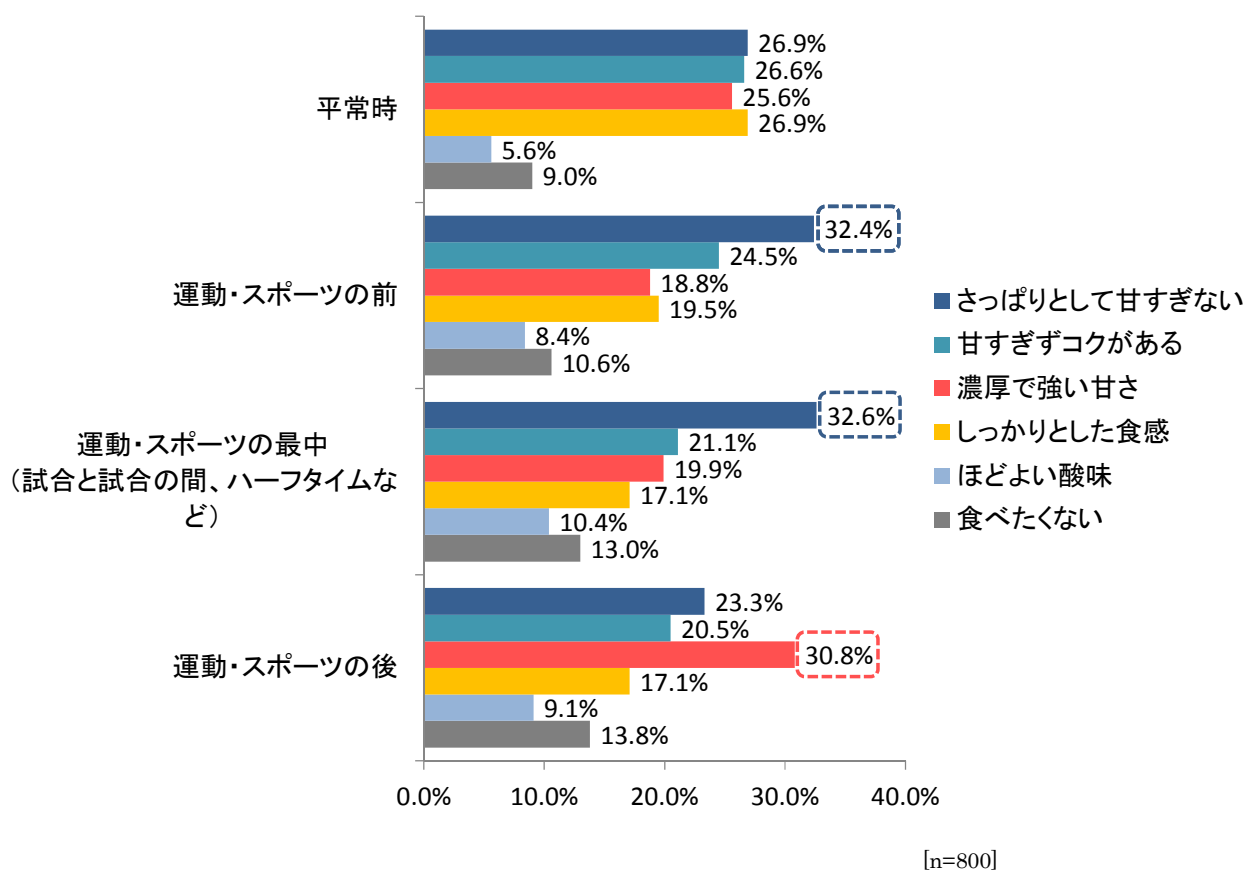
項目	バナナ (n=319)	りんご (n=128)	レモン (n=90)
水分補給のため	8.2%	23.4%	13.3%
疲労回復のため	25.4%	34.4%	55.6%
リフレッシュのため	9.1%	31.3%	46.7%
腹持ちがいいから	39.5%	19.5%	11.1%
消化がいいから	42.3%	27.3%	6.7%
栄養バランスがいいから	44.2%	30.5%	15.6%
持ち運びしやすいから	28.8%	17.2%	14.4%
パワーがでるから	23.5%	10.9%	7.8%
瞬発力がつくから	6.0%	6.3%	8.9%
持久力がつくから	14.1%	7.8%	5.6%
集中力を高めるため	5.3%	7.0%	6.7%
低カロリーだから	1.9%	5.5%	10.0%

SA=シングルアンサー(単一回答) MA=マルチアンサー(複数回答)

● アスリートはスポーツ前、スポーツ時は「さっぱりとした甘すぎない」バナナを選び、スポーツ後は「濃厚で強い甘さ」のバナナを選ぶ。

スポーツ時、アスリートに最も好まれている「バナナ」について、運動・スポーツ前や運動・スポーツの最中、運動・スポーツの後など、スポーツのシーン別に、バナナに求める味について聞いたところ、スポーツ後は、「濃厚で強い甘さ」が求められる一方、運動前や運動の最中は「さっぱりとして甘すぎない」味が好まれる傾向になった。その理由としては「食べやすいから」「(甘すぎると)集中力が弱まるから」「(甘すぎると)喉が渇くから」「後味が良いから」などの自由回答が多くあった。

Q5)スポーツシーン別、バナナに求める味覚 (対象:アスリート全体/MA)



SA=シングルアンサー(単一回答) MA=マルチアンサー(複数回答)

## アスリートが運動時に好む食べ物や味覚に関する調査 「さっぱり味」重視は日本人アスリートの嗜好を良くとらえている



順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科  
スポーツ栄養・生化学研究室  
鈴木良雄准教授

### 「甘すぎる」を敬遠するランナーも多い

現在、日本では 20km 以上の市民マラソン大会が年間 2000 件以上開催されています。大会ではエイドステーションで飲料を提供していますが、ランナーは通常の濃さのスポーツドリンクを甘すぎると感じるので、半分位に薄めて提供しています。しかし、それでも甘すぎるとして、スポーツドリンクではなく水を選択するランナーが多いのが実情です。今回の調査結果も運動中には「さっぱりした味」が一番で、その理由として、「(甘すぎると)喉が渇くから」、「後味がよいから」という回答が多数あったということですが、日本人アスリートの嗜好をよくとらえているのではないかと思います。

### 「さっぱり味の」バナナを運動時に摂取するのは理にかなう

ところで、国際オリンピック委員会 (IOC) では 1~2.5 時間の運動をする場合には、1 時間あたり 30~60g の炭水化物の摂取を推奨しています。これを通常の濃さのスポーツドリンクで摂取しようとするとも 1 時間あたり 500ml~1L を摂取することになります。しかし、半分に薄めても甘すぎると敬遠されているのが実情ですから、実際には運動中のアスリートが炭水化物源としてスポーツドリンクを利用するのは難しそうです。

一方、中サイズのバナナは 1 本で約 20g の炭水化物が摂取できるので、運動時の炭水化物補給に向いています。実際、アメリカの研究で、15 分間毎にバナナ半分ずつを食べながら 3 時間程度のサイクリングを行うと、同じ量の炭水化物をスポーツドリンクで摂取したときとパフォーマンスは変わらなかったという報告があります。

しかもバナナには、食物繊維、抗酸化物質、カリウム、ビタミン B6 といったスポーツドリンクにはない栄養素が詰まっています。特に抗酸化物質はキウイフルーツやオレンジと同レベルとされています。運動時には活性酸素による酸化ストレスが生じますので、酸化ストレスを防ぐという意味でもバナナは運動時に適しているかもしれません。

今回の調査ではアスリートが好む果物ランキングでバナナが圧倒的なトップになっていますが、「さっぱり味の」バナナを運動時に摂取するのは、理にかなっているといえるでしょう。

ところで、エネルギー源としてみると、バナナは 1 g が約 0.9 kcal で、エネルギーの 90 %以上が炭水化物の高炭水化物ダイエットです。運動後にはグリコーゲンのリカバリーのために炭水化物摂取が欠かせませんが、ここでもバナナは活躍できそうですね。



きれい元気をつくるもの

### ブランドメッセージ

ドールの使命はいい果物や野菜をつくり、  
それらを活かした加工食品をつくること、  
そして、みなさまの健康と美容の増進に貢献することです。