



「ドライフルーツができること」

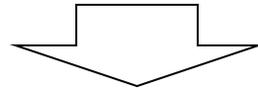


株式会社 三 海

## <日本における消費の変化>

歴史は繰り返される？ 専門店の復活！ 商機は更なるこだわりか？

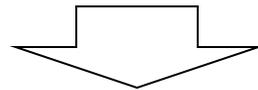
大量消費時代 周困と同じ購買行動がチェーン店（化）を生み出した



ミレニアル世代以降の価値観が変化し、多様性が生まれた



皆が持てるものはコモディティ化し、付加価値が減少（安さが価値となる）



一つのことを深掘りする、知識が豊富なこだわりの専門店の出現

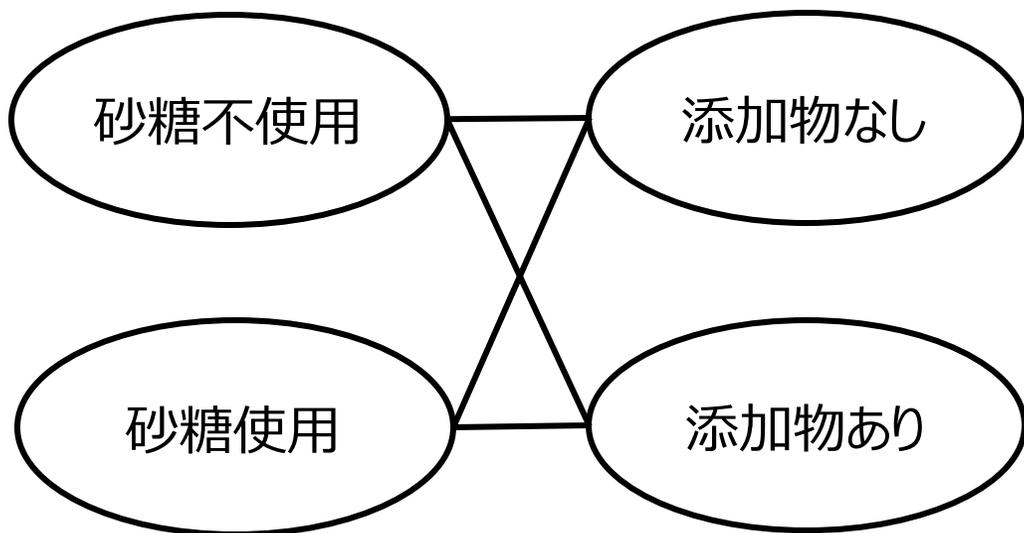
（昔の専門店よりも更に高度な専門店、質、量ともにチェーン化が難しい）

# <ドライフルーツに対する意識の変化>

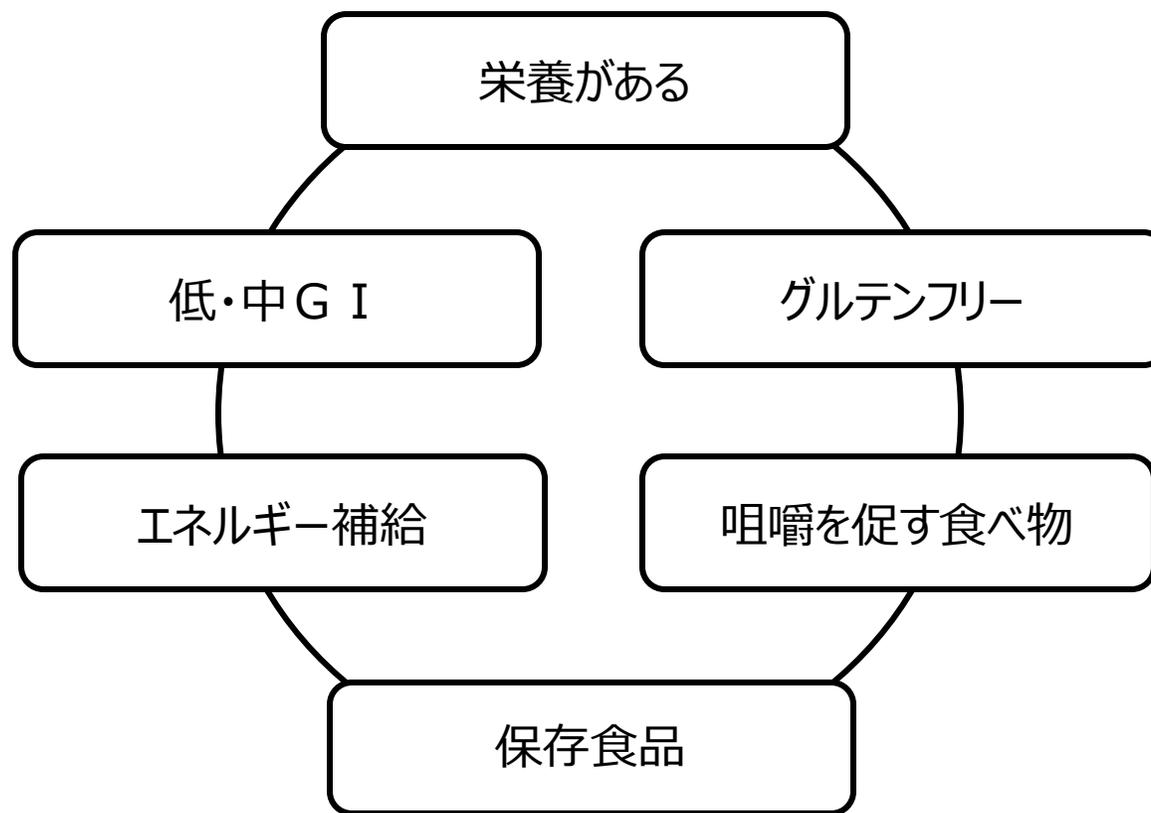
単なるお菓子から、  
体に良さそうな食品へと見方が変わったドライフルーツ



大きく分けて、  
砂糖の有無と添加物の有無に分かれます。



トレンドは、砂糖不使用の需要が増加



## <注目すべき栄養素>

ドライフルーツに共通する特筆すべき栄養素は

- ・食物繊維
- ・カリウム

果物の種類によっては、

- ・ミネラル
- ・抗酸化物質



厚生労働省 e-ヘルスネットより

### <食物繊維>

果物に含まれる食物繊維は、未熟な果実ではプロトペクチンという不溶性食物繊維ですが、適熟な果実のペクチンは水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、糖質の消化管での吸収を遅延させて急激な血糖値の上昇を抑える作用があります。またコレステロールの吸収抑制や胆汁酸の吸着・排泄の作用もあり、食物繊維の摂取量の多い方が心疾患の発症リスクも低いと報告されています。

### <カリウム>

人体に必要なミネラルの一種で、浸透圧の調整などの働きをします。ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要です。

# ＜日本人が不足している栄養素と塩分の過剰摂取量＞

項目	単位	女性							男性						
		15-17歳	18-29歳	30-49歳	30-49歳	50-69歳	50-69歳	70歳～	15-17歳	18-29歳	30-49歳	30-49歳	50-69歳	50-69歳	70歳～
エネルギー	kcal	-415 -18.0%	-256 -13.1%	-315 -15.8%	-296 -14.8%	-176 -9.3%	-106 -5.6%	0 0.0%	-364 -12.8%	-539 -20.3%	-516 -19.5%	-497 -18.8%	-286 -11.7%	-232 -9.5%	-97 -4.4%
炭水化物	g	-84.3 -25.5%	-57.9 -20.7%	-59.7 -20.8%	-63.3 -22.0%	-46.9 -17.2%	-33.7 -12.3%	-4.8 -1.9%	-71.5 -17.4%	-99.4 -26.1%	-96.3 -25.3%	-98.4 -25.8%	-72.4 -20.6%	-64.1 -18.2%	-30.6 -9.7%
食物繊維	g	-4.9 -28.8%	-6.2 -34.4%	-5.5 -30.6%	-5.0 -27.8%	-3.7 -20.6%	-1.5 -8.3%	0.3 1.8%	-5.1 -26.8%	-7.2 -36.0%	-6.9 -34.5%	-6.5 -32.5%	-5.7 -28.5%	-3.7 -18.5%	-1.5 -7.9%
食塩相当量	g	1.6 22.9%	1.1 15.7%	1.6 22.9%	1.6 22.9%	1.8 25.7%	2.8 40.0%	2.7 38.6%	2.3 28.8%	2.2 27.5%	2.2 27.5%	2.5 31.3%	2.8 35.0%	3.4 42.5%	3.2 40.0%
カリウム	m g	-681 -26.2%	-804 -30.9%	-720 -27.7%	-619 -23.8%	-368 -14.2%	-89 -3.4%	-6 -0.2%	-699 -23.3%	-998 -33.3%	-926 -30.9%	-872 -29.1%	-664 -22.1%	-419 -14.0%	-324 -10.8%
カルシウム	m g	-188 -28.9%	-230 -35.4%	-229 -35.2%	-205 -31.5%	-139 -21.4%	-98 -15.1%	-68 -10.5%	-272 -34.0%	-365 -45.6%	-215 -33.1%	-203 -31.2%	-216 -30.9%	-146 -20.9%	-117 -16.7%
マグネシウム	m g	-109 -35.2%	-80 -29.6%	-87 -30.0%	-77 -26.6%	-53 -18.3%	-28 -9.7%	-5 -1.9%	-116 -32.2%	-122 -35.9%	-136 -36.8%	-131 -35.4%	-88 -25.1%	-65 -18.6%	-33 -10.3%
亜鉛	m g	0.30 3.8%	-0.70 -8.8%	-0.90 -11.3%	-0.80 -10.0%	-0.60 -7.5%	-0.30 -3.8%	0.70 10.0%	0.90 9.0%	-1.10 -11.0%	-0.90 -9.0%	-1.20 -12.0%	-0.80 -8.0%	-0.80 -8.0%	-0.30 -3.3%
ビタミンA	μgRAE	-163 -25.1%	-225 -34.6%	-262 -37.4%	-231 -33.0%	-201 -28.7%	-148 -21.1%	-51 -7.8%	-326 -36.2%	-342 -40.2%	-384 -42.7%	-432 -48.0%	-362 -42.6%	-280 -32.9%	-234 -29.3%
ビタミンB1	m g	-0.35 -29.2%	-0.35 -31.8%	-0.35 -31.8%	-0.31 -28.2%	-0.17 -17.0%	-0.11 -11.0%	-0.05 -5.6%	-0.36 -24.0%	-0.45 -32.1%	-0.46 -32.9%	-0.46 -32.9%	-0.36 -27.7%	-0.30 -23.1%	-0.26 -21.7%
ビタミンB2	m g	-0.25 -17.9%	-0.15 -12.5%	-0.20 -16.7%	-0.12 -10.0%	0.05 4.5%	0.14 12.7%	0.15 13.6%	-0.36 -21.2%	-0.45 -28.1%	-0.50 -31.3%	-0.48 -30.0%	-0.26 -17.3%	-0.19 -12.7%	0.00 0.0%
ビタミンB6	m g	-0.33 -25.4%	-0.27 -22.5%	-0.28 -23.3%	-0.23 -19.2%	-0.14 -11.7%	-0.02 -1.7%	0.02 1.7%	-0.23 -15.3%	-0.32 -22.9%	-0.28 -20.0%	-0.27 -19.3%	-0.14 -10.0%	-0.08 -5.7%	-0.06 -4.3%

上段：1日当りの過不足量（赤字は不足） 下段：食事摂取基準に対する過不足の割合

データ元：厚生労働省 食事摂取基準2015年、国民・健康栄養調査2017年

# ＜健康を意識したと考えられる消費動向＞

支出項目	2004年	2009年	2014年	2018年	2004年比	2009年比	2014年比	備考
消費支出（食品以外含む全て）	1,240,676	1,222,748	1,252,190	1,269,005	102.3%	103.8%	101.3%	
食料品	313,655	314,335	328,953	348,937	111.2%	111.0%	106.1%	
魚介の缶詰	802	802	861	1,032	128.6%	128.6%	119.9%	サバ缶が影響か？
牛肉	6,341	6,370	6,822	7,316	115.4%	114.9%	107.3%	高齢者も肉を食べることを推奨された影響か？
豚肉	7,037	7,702	8,725	9,856	140.1%	128.0%	113.0%	高齢者も肉を食べることを推奨された影響か？
鶏肉	3,029	3,903	4,603	5,131	169.4%	131.5%	111.5%	サラダチキンの影響か？
ヨーグルト	2,637	2,736	3,953	4,717	178.9%	172.4%	119.3%	
生鮮野菜	20,814	20,889	23,022	24,983	120.0%	119.6%	108.5%	
キャベツ	753	811	978	1,109	147.4%	136.7%	113.4%	食物繊維を連想させる代表的な野菜
ほうれんそう	735	687	738	764	104.0%	111.3%	103.6%	緑黄色野菜（カロテンが多い）
ブロッコリー	473	515	629	781	165.2%	151.5%	124.0%	緑黄色野菜（カロテンが多い）
にんじん	719	729	817	888	123.5%	121.8%	108.6%	緑黄色野菜（カロテンが多い）
たまねぎ	880	910	1,135	1,105	125.5%	121.4%	97.3%	血液サラサラ
れんこん	233	298	353	356	152.8%	119.6%	100.8%	低カロリー、食物繊維、女性に人気の野菜
かぼちゃ	426	444	506	530	124.6%	119.4%	104.8%	緑黄色野菜（カロテンが多い）
トマト	1,971	2,127	2,559	2,917	148.0%	137.2%	114.0%	緑黄色野菜（カロテンが多い）
ピーマン	509	541	613	761	149.5%	140.8%	124.1%	緑黄色野菜（カロテンが多い）
他の野菜のその他	994	1,016	1,229	1,491	150.0%	146.7%	121.4%	
納豆	1,323	1,158	1,190	1,518	114.8%	131.1%	127.6%	
他の野菜・海藻加工品のその他	437	440	545	667	152.6%	151.8%	122.5%	野菜、豆類、海藻を主成分として工業的加工を施したものの
バナナ	1,359	1,817	1,568	1,765	129.8%	97.2%	112.5%	一時ブームは去ったが、復活した？
果物加工品	610	593	922	1,212	198.6%	204.4%	131.6%	ドライフルーツが分類されるが、影響度は不明
サラダ	1,053	1,199	1,611	2,073	196.8%	172.9%	128.6%	時短と野菜（食物繊維）摂取で顕著に伸びている
茶飲料	2,208	2,319	2,402	2,934	132.9%	126.5%	122.1%	
コーヒー	1,534	1,702	2,011	2,157	140.6%	126.7%	107.2%	
乳酸菌飲料	1,000	1,113	1,219	1,386	138.7%	124.5%	113.8%	
ミネラルウォーター		909	1,134	1,351		148.6%	119.1%	
健康保持用摂取品	5,380	4,750	5,541	6,302	117.1%	132.7%	113.7%	サプリメントが分類される
スポーツ月謝	3,189	3,248	3,776	3,955	124.0%	121.7%	104.7%	

データ元：総務省家計調査 総世帯から1人あたりに換算 単位：円／年間／人

# ドライフルーツを使った食のご提案

## <前菜>



デーツのベーコン巻き  
メジョールデーツにブルーチーズ、ハラペニョ、生ハムをはさみ、ベーコンで巻きました。



ドライアンジェリーノプラムをコンポートにして、生ハムとチコリを添えました。



ドライアプリコットをジャムにしてソースとして、  
<左> 酢メ大根にジャムをのせます。  
<中央> ミトマトをアプリコットジャムで和えます。  
<右> 絹ごし豆腐の水分を抜き、一口サイズにカットして、ジャムをのせます。

# ドライフルーツを使った食のご提案

## <サラダ>



ほうれん草をベースに

<左上>

デーツとクルミ、ブルーチーズ、  
生鮮いちご、ラズベリー、ブラックベリー

<左下>

ドライクランベリーとクルミ、  
サーモンを加えて、パワーサラダに

<右上>

ドライチェリーとクルミ、ブルーチーズ

<右下>

レタスときゅうりとトマトを主として

ドライいちじく、ドライクランベリー

サルタナ、サンフラワーシード、

パンプキンシード、

生鮮果物はみかんとざくろを加え、

オリーブオイルをかけます。



# ドライフルーツを使った食のご提案

## 〈主菜・主食〉



ドライアンジェリーノプラムを刻んでトッピングした豚肉のソテー。  
酸味のあるドライプラムはレモンの代わりに使いました。



ドライアプリコットをジャムにしてサーモンソテー用のクリームソースを作りました。



ドライアプリコットとドライチェリーをキヌアと混ぜて、主食サラダにしました。



デーツを隠し味として、まろやかでコクと甘味のあるカレールーを作りました。

# ドライフルーツを使った食のご提案

## <軽めの食事・ティータイム>



<左上>  
ペーストにした**デーツ**をパンに塗ってからトーストしました。

<左下>  
砂糖の代わりに**デーツ**を使った、パウンドケーキ



<右上>  
**デーツ**をペーストにしてバターの代わりに、そして刻んだ**デーツ**をトッピングしたパンケーキ

<右下>  
**ドライアプリコット**を練りこみで使ったスコーン



**ドライマンゴー**を使ったオランダのパンケーキ  
(パンネンクーケン)

# ドライフルーツを使った食のご提案

## <デザート>



<左上>  
砂糖の甘味の代わりとして、  
ドライフルーツ（デーツ、  
アプリコット、いちご）を使った  
フィンガースウィーツ

<左下>  
砂糖の代わりにデーツを  
使った焼かないブラウニー  
<上>

ドライイチジク（ギリシャ産）  
をオレンジジュースで煮込んだ  
デザート

<左上>  
ドライアプリコットをコンポートにして  
使った花びら餅風の包み餅

<左下>  
砂糖の代わりにデーツ（ダイス）  
を使ったかるかん風の和菓子

<上>  
ドライアプリコットをコンポートにして  
作った水まんじゅう



# ドライフルーツを使った食のご提案

## <その他>



ドライフルーツとガムシロップで作ったコンフィチュール



<左上>  
ドライアプリコットを使った生キャラメル (フィンガーフード)

<左下>  
ドライアプリコットを使ったカクテル

<上>  
ドライフルーツだけで作ったソルベ (シャーベット)



ドライフルーツの甘さを生かし、  
シュガーレスチョコを組み合わせたマンディアン

# ドライフルーツを使った食のご提案

## <咀嚼と食物繊維>

アメリカ産  
アピコット



フィリピン産  
パインコア



アメリカ産  
アンジェリーノプラム



イスラエル産  
メジョール



セルビア産  
ストロベリー



ギリシャ産  
いちじく



アメリカ産  
ビングチェリー



フィリピン産  
マンゴー



# 栄養成分表

商 品 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	灰分	水分	食塩相当量	カリウム	亜鉛	カルシウム	マグネシウム	レチノール当量
	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg
アプリコット ブレンハイム種	261	3.7	0.4	64.9	56.3	8.6	3.3	27.7	0.0	1200	0.5			323
エヴィア島いちじく	287	2.6	0.3	73.1	64	9.1	2.3	21.7	0.0	740		120		
キングソロモン メジヨール	314	1.8	0.2	80.0	72.5	7.5	2.0	16.0	0.0	770			53	
デーツ デグレットノア種	295	2.3	0.2	75.1	66.7	8.4	1.6	20.8	0.0	810			42	
ビングチェリー	319	6.4	0.3	75.5	69.8	5.7	2.2	15.6	0.1	880		40		
アンジェリーノプラム	268	3.4	0.3	66.6	59.2	7.4	1.8	27.9	0.1	780				
マンゴー 砂糖不使用無添加	348	3.3	0.8	85.2	78.4	6.8	1.6	9.1	0.0	800				
ストロベリー砂糖不使用	312	1.6	0.4	78.1	73.0	5.1	0.9	19.0	0.1	350		42		
きっちりファイバー パイン	312	2.4	0.9	83.8	63.2	20.6	1.8	11.1	0.0	790				