

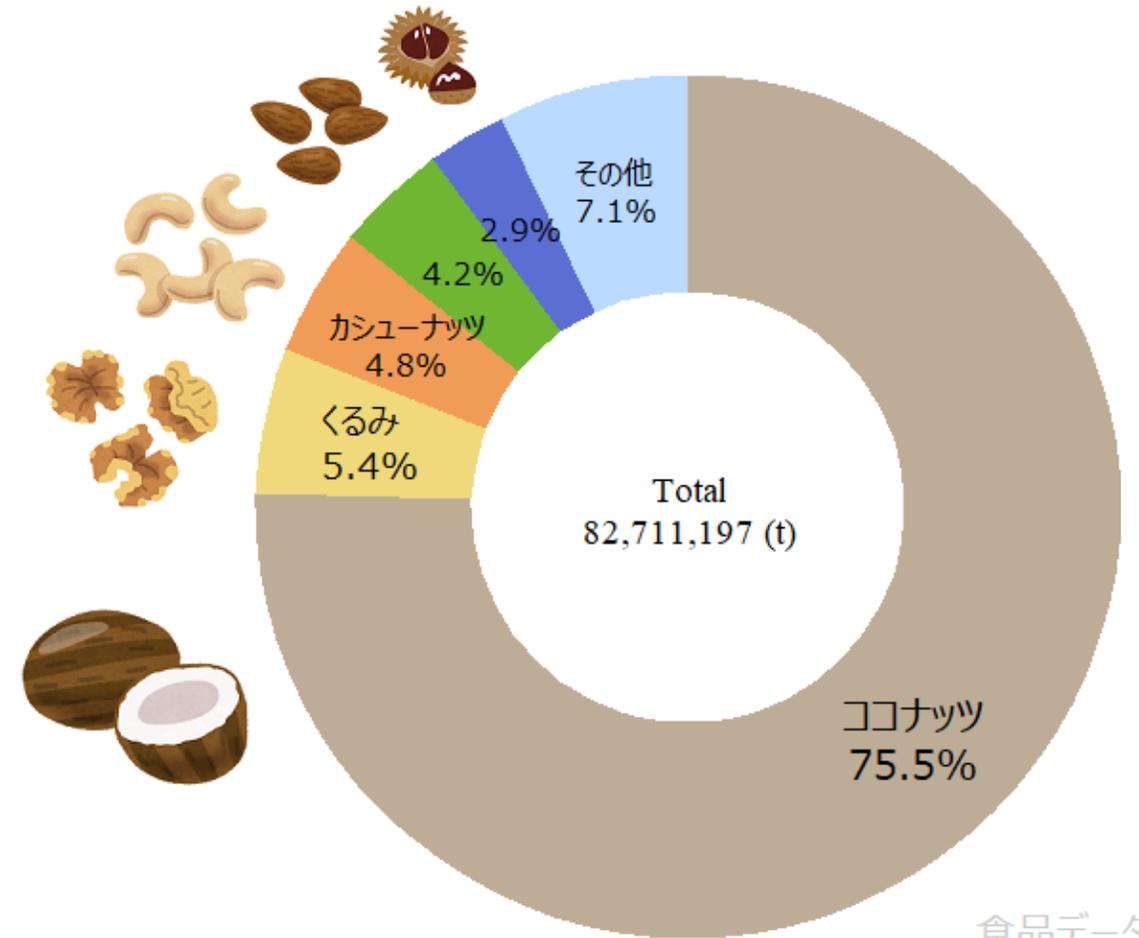
A close-up photograph of a person's hands kneading dough on a wooden surface. The hands are covered in flour, and the dough is being shaped into a long, thin roll. The background is a soft, out-of-focus blue.

ナッツ類の市場動向

統計から見る
世界生産量や日本輸入量
及び
効果・効能

世界のナッツ生産量の割合・種類別（2019年）

■ココナッツ ■くるみ ■カシューナッツ ■アーモンド ■栗 ■他



- * 1位 ココナッツ：約6,245万トン
- * 2位 クルミ：約450万トン
- * 3位 カシューナッツ：約400万トン
- * 4位 アーモンド：約350万トン
- * 5位 栗：約250万トン
- * 7位 ヘーゼルナッツ：約112万トン
- * 8位 ピスタチオナッツ：約91万トン
- * 12位 マカデミアナッツ：約23万トン

日本輸引量

【アーモンド】 2019年：3437万kg 2020年：3578万kg 2021年：3944万kg

【カシューナッツ】 2019年：989万kg 2020年：1082万kg 2021年：1212万kg

【クルミ】 2019年：1669万kg 2020年：1699万kg 2021年：1997万kg

【ピスタチオ】 2019年：193万kg 2020年：202万kg 2021年：296万kg

【マカデミア】 2019年：287万kg 2020年：225万kg 2021年：240万kg

【ヘーゼルナッツ】 2019年：111万kg 2020年：102万kg 2021年：101万kg

【プルーン】 2019年：532万kg 2020年：593万kg 2021年：598万kg (1998年：1964万kg)

原産国別日本輸入量(主要国)

【アーモンド】 アメリカ 2019年：3215万kg 2020年：3306万kg

【カシューナッツ】 インド 2019年：688万kg 2020年：615万kg
ベトナム 2019年：250万kg 2020年：424万kg

【クルミ】 アメリカ 2019年：1589万kg 2020年：1654万kg

【ピスタチオ】 アメリカ 2019年：168万kg 2020年：187万kg

【マカデミア】 オーストラリア 2019年：196万kg 2020年：175万kg
南アフリカ 2019年：28万kg 2020年：40万kg

【ヘーゼルナッツ】 トルコ 2019年：106万kg 2020年：98万kg

【プルーン】 アメリカ 2019年：498万kg 2020年：543万kg

ココナッツ

主要原産国：インドネシア、フィリピン、インド

効果・効能 【】内は主な該当成分及び栄養素等

- ・ダイエット効果【中鎖脂肪酸（MCT）】
- ・認知機能改善【中鎖脂肪酸、ケトン体】
 - ・便秘改善【食物繊維】
 - ・むくみ解消【カリウム】
- ・リラックス効果【ラクトン】

その他備考：アメリカの植物由来ミルク

アーモンド（市場占有率64パーセント）、ソイ（市場占有率13パーセント）、ココナッツ（市場占有率12パーセント）

クルミ

主要原産国：中国、アメリカ、イラン

効果・効能 【】内は主な該当成分及び栄養素等

- ・ 悪玉コレステロール値の低下【不飽和脂肪酸(オメガ3脂肪酸)】
 - ・ 胎児の発育リスク予防【葉酸】
 - ・ 自律神経の調整、睡眠の質の向上【トリプトファン】
 - ・ 便秘の予防、改善【食物繊維】
 - ・ 生活習慣病の予防【ポリフェノール】
- ・ 骨の強度形成、貧血予防、免疫機能向上【マグネシウム、銅、亜鉛】

カシューナッツ

主要原産国：コートジボワール、インド、ブルンジ、ベトナム

効果・効能 【】内は主な該当成分及び栄養素等

- ・ 疲労回復効果【ビタミンB1】
- ・ エネルギー代謝の促進【鉄】
- ・ 胎児の発育リスク低減【葉酸】
- ・ 骨の形成【ビタミンK】
- ・ 免疫機能向上【亜鉛】
- ・ 便秘の予防、改善【食物繊維】

アーモンド

主要原産国：アメリカ、スペイン、イラン

効果・効能 【】内は主な該当成分及び栄養素等

- ・ コレステロール値の低下【不飽和脂肪酸(オレイン酸、リノール酸)】
 - ・ アンチエイジング効果、生活習慣病の予防【ビタミンE】
 - ・ 発育促進【ビタミンB2】
- ・ 身体機能の維持、調整【カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄分】

ピスタチオ

主要原産国：イラン、アメリカ、中国

効果・効能 【】内は主な該当成分及び栄養素等

- ・生活習慣病の予防【β-カロテン、ビタミンA】
- ・悪玉コレステロール値の低減【不飽和脂肪酸(オレイン酸)】
 - ・便秘の予防、解消【食物繊維】
 - ・血圧低下、むくみ改善【カリウム】
 - ・発育促進【ビタミンB2】
- ・貧血予防、PMS（月経前症候群）改善【ビタミンB6】

マカデミアナッツ

主要原産国：南アフリカ、オーストラリア、アメリカ（ハワイ）

効果・効能 【】内は主な該当成分及び栄養素等

- ・ 悪玉コレステロール値の低減【不飽和脂肪酸(オレイン酸)】
 - ・ 神経系の維持【ビタミンB1】
 - ・ 貧血予防【葉酸】
- ・ 血圧低下、脳卒中予防【カリウム】