



バナナの栄養

年間流通してお値段もお手頃、手軽に食べられるバナナ。栄養価が高いため、スポーツ選手のスタミナ源、災害時の非常食など様々な場面で活用されています。意外と知られていない、バナナ健康効果の一部を紹介します。

バナナで夏バテ対策

<カリウム>

夏は汗をよくかき、カリウムが不足しやすい季節。夏場の飲水とカリウム補給は、熱中症などによる体温上昇を防ぎ、正常体温を保つためには不可欠です。バナナには、リンゴの3倍、ミカンの2倍の**カリウム**が含まれています。



<トリプトファン>

夏は寝苦しい熱帯夜などで睡眠不足になりがちです。バナナには、精神を安定させ、睡眠効果のあるセロトニンの材料、**トリプトファン**が豊富に含まれています。ストレスがたまってイライラしたり、落ち込んだりしたときにもバナナがお勧めです。



脳のエネルギー源

バナナには、すぐに吸収されてエネルギーに変わるブドウ糖のほか、ショ糖、果糖、デンプンなど吸収される速度が異なるさまざまな糖類が含まれるので、自然な時間差で絶え間なく脳や体にエネルギーを提供します。



皮をむくだけで食べられるバナナは忙しい朝でも手軽にエネルギー補給ができる食品です。睡眠中に消費された脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、1日を元気に始めましょう。



免疫力を高める

免疫システムで大きな役割を果たしているのが、白血球です。白血球の働きを高めるには、白血球の量と質が重要です。



バナナには白血球の数を増やす力も質を高める力も非常に強いことがわかっています。

さらに、バナナの成熟度によっても免疫活性が変化し、黄色のバナナより**シュガースポット**（成熟すると皮に現れてくる茶色い斑点のこと）が出たバナナで免疫活性が高いという結果が出ています。

美味しく食べるための保存方法



① 常温保存

バナナは寒さに弱く、冷蔵庫などで長時間保存すると低温障害をおこし、皮が黒くなってしまふことがあります。直射日光のあたらない風通しのよい場所で保存しましょう。また、暑い時期は痛みやすいので、なるべく早めに食べましょう。熟れ過ぎたバナナは、冷凍バナナにするとおいしく召し上がることができます。

② 山型に伏せて置くか、吊り下げる

バナナの房を仰向けに置くと、バナナの重みでつぶれて傷んでしまいます。山型に伏せて置くか、バナナハンガーなどに吊り下げて保存するのがオススメです。



仰向けに置く



山型に伏せて置く バナナハンガー

バナナジュース



【材料】(1人分)

バナナ・・・小さめ1本(50g)

牛乳・・・120cc

はちみつ・・・大さじ1

※はちみつは、お好みに合わせて調節してください。牛乳のかわりに豆乳もオススメです。

【作り方】ミキサーに、皮をむいたバナナ、牛乳、はちみつを入れて混ぜ合わせる。

【栄養成分】(1人分)

エネルギー：174kcal

たんぱく質：4.6g

脂質：4.7g

炭水化物：30.4g



※糖尿病や腎疾患等で糖質、カリウムの食事制限がある方は、医師や管理栄養士にご相談ください。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

