



からだのごちそう

No.169
令和2年12月号

今回のテーマ『バナナ』

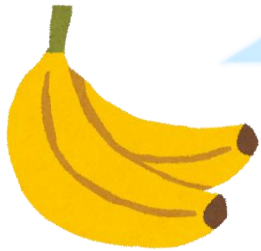
私たちの身近にある果物の一つにバナナがあります。毎日、朝食やおやつとして食べる方も多いのではないのでしょうか。そのまま食べても十分おいしいですが、お菓子作りなどで幅広く用いられています。

バナナに含まれる栄養素

- カリウム**：塩分を排泄する役割があり、**高血圧やむくみ解消**の効果があります。また、心臓や筋肉の機能を調整します。
- 食物繊維**：食事でのった栄養素の吸収速度を遅くさせて**血糖値の急上昇を抑制**したり、**便秘の予防・解消**の効果が期待できます。
- 糖質**：体にとって大事な**エネルギー源**。バナナには様々な種類の糖質が含まれており、種類によって体内でエネルギーに変わる速さが違うので、**即効性と持続性を併せ持った糖質**が含まれています。

♪ **高カロリーなイメージがありますが、1本あたりのカロリーは約86kcal** ♪

おいしいバナナの選び方



- ・房のつけ根がしっかりとしているもの
- ・皮全体がまんべんなく黄色になっており、傷がないもの
- ・皮の表面に小さな茶色の斑点（**シュガースポット**）が出始めたら食べごろ

※皮と房の近くは農薬が残りやすいので、房の付け根に近い部分を1cmくらいカットして食べると安心です。

バナナの保管方法

バナナは熱帯地域の果物です。寒い場所を苦手とするので常温で保存しましょう。また、触れた面から傷み始めるので、フックなどで吊るして保存すると良いでしょう。

バナナパウンドケーキ



【材料】

★パウンドケーキ型1本分★

- ・バナナ…1本
(完熟したものが良い)
- ・ホットケーキミックス…100g
- ・卵…1個
- ・砂糖…15g
- ・サラダ油…20g

A

砂糖をあまり使わず、バナナ本来の自然な甘みを活かしたケーキです。



【作り方】

- ①オーブンは180度に予熱しておく。
- ②ボウルにバナナを入れて泡立て器などでつぶす。
(完全に潰さなくても良い)
- ③②にAを入れて混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④③を型に流して2~3回上から落として空気を抜き、180度のオーブンで約20分焼く。

黒ゴマ豆乳バナナジュース



【材料（1人分）】

- ・バナナ…2本
(完熟したものが良い)
- ・豆乳…100cc
- ・黒すりごま…大さじ1

【作り方】

- ①ミキサーに材料を全て入れ、全体が滑らかになるまで攪拌する。
- ②①をグラスに注ぎ、お好みで黒すりごま（分量外）を上につる。

- ★豆乳を牛乳で代用しても◎
- ★甘さが足りない時は、はちみつなどを入れて調節しましょう



シュガースポットの出た完熟バナナは、甘いだけではなく、**抗酸化作用**や**免疫力向上**の効果が期待できます。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
 (株)リアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:坂口

