

バナナ banana



健康かわら版



第133号
平成26年5月

バナナの歴史は古く、仏典にも、バナナの果汁が薬用の飲料として記載されています。昔から、単に食用としてではなく、薬用としても効果が知られています。日本に初めてバナナが輸入されたのは明治時代で、当初は台湾から輸入していました。昭和30年代までは、高価な高級舶来果実として扱われていましたが、昭和38年にバナナの輸入自由化によりエクアドルやフィリピンからの輸入量の増加で安く店頭に並ぶようになりました。

栄養

バナナに多く含まれる主な栄養には、糖質(炭水化物)、ビタミンB₁、B₂、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、があります。また、腸内のビフィズス菌を増やすオリゴ糖や、食物繊維の一種であるペクチンを含んでいるので、腸内環境改善にも有効です。バナナは赤ちゃんからお年寄りまで、手軽に良質な栄養がとれる果物です。

- バナナの糖質はでんぷん、ブドウ糖、果糖、ショ糖など色々な糖質が含まれていて、それぞれ体内に吸収される時間が異なり、エネルギー補給が長時間持続します。スポーツをする人にとっては手軽に良質な栄養を補給できる果物です。
- 豊富なポリフェノールによる抗酸化作用もあります。
- カリウムは、体内の余分なナトリウムを排出して、高血圧や心臓病を予防します。
- バナナにはセロトニンを生成するために必要な、必須アミノ酸のトリプトファン、ビタミンB₆、マグネシウムがバランスよく含まれています。セロトニンは脳内で神経細胞に命令を出す神経伝達物質で、精神を安定させ、リラックスさせる効果があります。

バナナの種類



キャベンディッシュ

日本人が最も日常的に食べている系統。なめらかでさっぱりとした食味が日持ちもよい。



台湾バナナ

ねっとりとした肉質で、甘みと芳香がある。



島バナナ

一般に流通するものの半分の大きさの国産バナナ。フルーティな芳香とクリーミーな食感が魅力。



モンキーバナナ

長さが10cmと満たない極小の品種。果肉が柔らかく、甘みが強い。



シュガースポットは食べごろのサイン!

褐色の斑点(シュガースポット)が出てくると完熟し、甘味も栄養も増してきて、食べごろになります。シュガースポットの出たバナナの方が免疫力を高める効果が大いという実験結果が出ています。



今月のレシピ

フライパンで作るフルーツサンドケーキ

【準備】

- *砂糖はふるいにかけておく。
- *薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるいにかけておく。
- *泡立て始めると同時に、フライパン(底が厚めの28cmの大きさ)に蓋をして弱火で温めておく。

【作り方】

- ①卵をほぐし砂糖を加え、泡立て器で充分泡立てる。
- ②①の卵の中にふるった小麦粉を加え、さっくりと混ぜる。
- ③②の種をお玉で流し入れ、中火の弱にし、蓋をして、ホットケーキのように焼く。熱いうちに丸めるように、二つに折っておく。(5、6分焼き、ひっくり返し、約3分ほど焼く)
※フライパンの厚みで火加減や焼く時間は変わります。また、焦げやすいので、火加減には気を付けて下さい。
- ④スポンジが冷えたら生クリーム、果物をはさむ。(バナナの褐変を防ぐにはレモン汁をかけた後、缶詰のシロップに浸けたりするとよい)



【材料】

- 約20cmの大きさ 2枚分
- 果物(バナナ・苺・桃缶) 適量
 - 卵…………… 3個
 - 砂糖…………… 60g
 - 薄力粉…………… 90g
 - ベーキングパウダー…………… 小さじ1/2
 - 生クリーム…………… 150cc
 - 砂糖…………… 大さじ1

参考:「からだにうれしいフルーツの便利帳」高橋書店