

# バナナ

banana



バナナはバショウ科で、熱帯アジア原産の多年草です。バナナは木でなく草に着く果実です。別名「甘蕉(かんしょう)」「実芭蕉(みばしょう)」とも言います。バナナには種がなく、実をつけると枯れてしまいますが、根元に新しい株(吸芽(きゅうが))が出てきます。その吸芽を切り離して別の場所に植えて育てると、また花が咲いて実になります。

## 栄養

バナナは、炭水化物やタンパク質の他、ビタミン、ミネラル、葉酸、食物繊維などバランスよく栄養素が含まれている優れた果物です。

●**糖質**……バナナの糖質はブドウ糖、果糖、ショ糖などいろいろな種類を含んでいます。種類によって体内でエネルギーに変わる速さが違うため、即効性と持続性を併せ持つ優れた糖質の供給源だと考えられています。

●**カリウム**……カリウムを豊富に含んでます。カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧やむくみの解消、運動中に筋肉がけいれんするのを防ぐなどの効果があります。

●**ポリフェノール**……ポリフェノールは強い抗酸化作用があり、活性酸素を取り除く働きがあります。生活習慣病の予防にも効果が期待できます。熟したバナナほどポリフェノールの含有量が高いので、熟してシュガースポットが出てきたバナナがおすすめです。

# 健康かわう版



第241号

令和5年5月

## バナナのいろいろ

栽培されているバナナの種類は数百種類以上といわれ、その中にも、よく見かける生食用のものと、芋のように生では食べられない料理用のものとがあります。日本には果物として生食の物が輸入されています。



キャベンディッシュ



台湾バナナ



島バナナ



モンキーバナナ

おもに沖縄県や奄美諸島で栽培されている長さ10~15cm程度、太さ3cm前後の小型バナナです。

長さ10cmに満たない小さなバナナ。甘みが強く、やわらかい果肉です。デザート用として人気が高い品種です。



## バナナの種

現在、私たちが食べているバナナに種はありません。しかし、バナナを輪切りにすると、中心部に小さな黒い点があり、これがバナナの種のなごりです。現在でもフィリピンやマレーシアでは野生の「種ありバナナ」が残っていて、種の大きさは小豆粒ほどです。



## フルーツサンド

### 【材料】

食パン(サンドイッチ用12枚切り)	1斤
・クリーム	
生クリーム	200cc
砂糖	30g
クリームチーズ	45g
・果物	
バナナ、苺、キウイ、パイナップルなど	適量

### 【作り方】

- ①生クリームに砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立てる。
- ②クリームチーズはレンジ(600W、10~20秒程度)にかけ、軟らかくクリーム状にし、①の泡立てた生クリームに入れてよく混ぜる。
- ③全部の食パンに②のクリームを中央を少し高くして塗る。
- ④6枚の食パンに切り口を想像して果物を並べる。
- ⑤残りの食パンを乗せて、ラップでギュッとぎつめに包む。
- ⑥切る位置にマジックで印をして、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ⑦よく切れる包丁でラップごと切る。

参考:「からだにおいしいフルーツの便利帳」高橋書店、果物ナビ・ Wikipedia cookpad Web サイト