

# 栄養だより

第41回  
テーマ バナナ



今年は格別に残暑が厳しいですが、皆様いかがお過ごしですか？  
今回は、手軽に食べられて、甘くておいしいフルーツの定番「バナナ」について調べてみました。毎日食べたい、生活には欠かせない「バナナ」。どうぞご覧下さい。

## バナナの歴史

バナナは東南アジアの熱帯地域が原産です。バナナの歴史は大変古く、紀元前5千年～1万年ごろ、偶然できたバナナの苗を栽培したのが始まりといわれています。日本には、明治36年に初めて台湾より輸入されました。大正時代に入り、大量に船便で運び込まれる途中でバナナが熟してしまい、仕方なく途中の門司港に下ろし、処分のために安売りをしました。これが「バナナのたたき売り」の始まりといわれています。



## バナナの種類

| 種類 | フリピンバナナ                        | 台湾バナナ                | モンキーバナナ             | エクアドルバナナ                  |
|----|--------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------------|
| 種類 |                                |                      |                     |                           |
| 特徴 | さっぱりとした甘さ。果肉はなめらか。一番ポピュラーなバナナ。 | 甘くて濃厚。果肉はねっとりとした舌触り。 | 小柄なバナナ。甘くて、やわらかい果肉。 | 見た目はフリピンバナナに似ている。深みのある甘さ。 |
| 品種 | ジャイアント・キャベンディッシュ               | (ほくしょう) 北蕉           | セニョリータ              | グラネイン                     |
| 産地 | フィリピン                          | 台湾                   | フィリピン               | エクアドル                     |

昔は日本での栽培は沖縄や奄美大島だけだったけど、最近では地元岡山県でも栽培されて「岡山もんげーバナナ」というんだよ！

岡山もんげーバナナは無農薬栽培だから皮ごと食べられるって話題になってるニャー!!



## バナナに種がある？

バナナを輪切りにしてよく見ると、中心に黒い点があります。これが種のなごりです。



## 栄養バランス抜群!! バナナの栄養

中くらいのバナナ1本 (100g) 約86kcal

- ポリフェノール** 美肌効果
- 食物繊維** 便秘予防
- ビタミンB** 疲労回復
- カリウム** 塩分を排出し、血液を良くする。むくみ解消
- セロトニン** 安眠・リラックス効果
- 葉酸** 貧血予防
- マグネシウム** カルシウムの吸収促進

バナナが甘くなっていくのは、糖のように皮の色の变化でわかります。  
なるほど! じゃけん、茶色い斑点を「シュガー-(甘い)スポット(目印)」と言うんじゃなあ~!



## バナナの保存方法

バナナは長時間冷蔵庫に入れておくと外皮が黒ずむので、風通しの良い室内で保存します。冷たいバナナを食べたい時は、食べる2~3時間前に冷蔵庫に入れましょう。



## 栄養メニュー

### チョコバナナ

【1人分 113kcal】



- 作り方**
- バナナは皮をむき、輪切りにする。
  - バナナの変色を防ぐため、食塩水(水1カップに塩ひとつまみ程度)に切ったバナナを漬ける。(1分程度)
  - ②のバナナをザルに上げて水気を切る。
  - 器にバナナ・みかんを盛り、コーンフレーク・ホイップクリーム・チョコレートシロップを飾って完成。

- 材料 約4人分**
- バナナ..... 200g(中2本)
  - みかん缶詰..... 80g
  - コーンフレーク..... 適量
  - ホイップクリーム..... 適量
  - チョコレートシロップ..... 適量