



食育だより



2020年8月

8月7日は、バナナの日

「バ(8)ナナ(7)」という語呂合わせから、日本バナナ輸入組合によって制定された記念日です。

即効性と持続力のあるエネルギー源！

食べるとすぐに糖質からエネルギー源に変わる高エネルギー食材です。消化・吸収がよく、腸内環境を整え、便秘の予防・改善が期待できます。また、体内の余分な塩分を排出するカリウムも豊富で、むくみを解消する効果も期待できます。

～おいしいバナナの選び方～

- ・ヘタに傷がなく、皮が丸みをおびているもの

～保存方法～

- ・15～20度くらいの常温で風通しの良い所に山型に伏せておく
- ・暑い時期は新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう

”シュガースポット” が現れたら食べ頃♪

熟して甘くなると、表面に黒い斑点が出てきます。この黒い斑点を”シュガースポット”といいます。皮をむくと果肉はきれいで、おいしく食べられます。



ヨーグルトと合わせて腸内環境を整えよう！

手軽に栄養がとれるバナナですが、乳酸菌の豊富なヨーグルトと食べ合わせると、整腸効果が倍増！バナナのオリゴ糖が乳酸菌を活性化させて腸内環境を整える効果があります。



(出典：学研実用BEST 知っておきたい栄養学)



冷凍して、バナナアイス♪

皮をむいて！本ずつラップで包んで冷凍庫へ。数時間でシャーベットのようになります。喉ごしがよくなりバナナが苦手な人でも食べやすく、食欲のない時にもオススメです！



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル