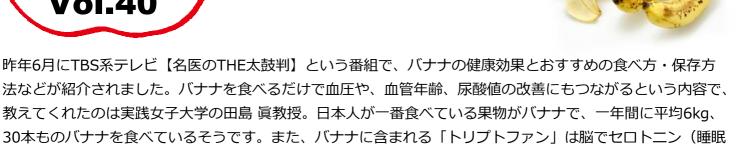


黒バナナのはなし①



30本ものハナナを良べているそうです。また、ハナナに含まれる「トリフトファン」は脳でゼロトニン(睡眠誘導物質)に変わり睡眠の質を上げてくれるので、眠りが浅い方や寝つきが悪い方には特におすすめとのこと。また、池袋大谷クリニック院長の大谷義夫先生によると、バナナに豊富に含まれるカリウムには血液をサラサラにする働きがあり、血栓を予防してくれるそうです。カリウムには余分な塩分を体外に排出する作用もあるので、血圧を下げ血管をやわらかくし、血管年齢を若返らせる効果も。

バナナは元々栄養豊富な優等生





抗酸化力ピラミッド

このように栄養豊富なバナナですが、シュガースポット(黒い斑点)が出るとさらに栄養価が高くなります。 このシュガースポットの正体はポリフェノールで、シュガースポットが出ているバナナのポリフェノール量は 出ていないバナナの約2倍にもなるそうです。先日、本屋さんを探検していた際に「黒バナナ健康法」(鶴 見 隆史著)という本を見つけました。それによるとシュガースポットはバナナが熟してきた合図であるとと もに、健康効果がパワーアップしている証でもあるそうです。

<黒バナナは強力な健康食>

バナナが黒くなると…

- ・酵素が増える ・抗酸化作用が高まる ・GI値が下がる・腸内の悪玉菌を増やすショ糖が減る これらの作用により黒バナナを食べ続けると、病気に強く疲れにくい体、太りにくく美しい 体に近づいていきます。また、黒バナナを食べ続けることで
- ・高血圧 ・疲れ ・不眠 ・便秘 ・糖尿病 ・肌トラブル ・高コレステロール ・肩こり ・腰痛 ・花粉症 といった症状の改善のほか、ガン予防やダイエットにも効果が期待できるそうです。



「黒バナナ健康法」(マキノ出版ムック)