



フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.38

バナナのはなし①



朝フルーツ生活を続けるうち、果物の中でも特に「バナナ」が自分の体に合うということに気づいた私は、バナナについてもっと詳しく知りたい!と思い始めました。そんな時、ふと立ち寄った書店で『バナナ最強レシピ』という本を見つけ、さっそく購入。読んでみると8年ほど前にやったことのある<バナナ酢ダイエット>が載っていたのですが、思い返してみれば、このダイエット法が自分には一番効果があったと改めて気づき、バナナとの相性の良さを再認識させられました。

【バナナのいいこといろいろ】

- *すぐに満腹感を得られ、カロリーが少なく腹持ちもいいので**ダイエット**におすすめ
- *豊富なカリウムが余分なナトリウムの排出を促すため、高血圧の予防につながる
- *ビタミンB群の働きにより**シミ・しわを薄くする美肌効果**のほか**育毛効果**も期待できる
- *便を軟らかくする水溶性食物繊維と排便をスムーズにする不溶性食物繊維の両方が豊富。
さらにオリゴ糖が腸内の善玉菌を増やし便秘を促すため便秘解消に役立つ
- *血糖値が上がりにくい**低GI食品**。ビタミンB群やマグネシウムが多いためインスリンの働きがよくなり、血管にダメージを与える食後の高血糖も防ぐ。これらの相乗効果により**血糖値が上がりにくくなり**、糖尿病の予防につながる
- *バナナには排尿を促す**利尿作用**があり**むくみの解消**に役立つ
- *免疫力を活性化させる作用や老化を防ぐ**抗酸化作用**がある



<朝バナナダイエット>

一時期ブームとなりましたが、朝はバナナ1本とコップ1杯の水だけで
昼と夜は普通の食事、というこのダイエットを2年間続けて、95kgから73kgまで減量した女性がいるそうです。
3年目には血液検査の結果も改善したとのこと。

東浦和内科・外科クリニック院長の水谷剛先生によると、バナナはメタボリック症候群（内臓脂肪型肥満から高血圧・高血糖・脂質代謝異常などを起こし、脳卒中や心筋梗塞のリスクの高まった状態）の改善に非常に適した果物とのこと。先生は、肥満・血糖値・中性脂肪値・コレステロール値などを気にする患者さんにバナナを薦めているそうです。また、表皮に黒い斑点（シュガースポット）が出始めたバナナの方が免疫力を活性化させる作用が強いため、黒い斑点が出てから食べるのが良いとのこと。

次回は「夜バナナダイエット」についてご紹介します。

恭子

このぐらいが
食べ頃です



出典:「バナナ最強レシピ」(マキノ出版ムック)