



バナナのはなし②



全国から腸の悩みを抱える人が訪れるという東京都立川市の松生クリニック。院長の松生恒夫先生がおすすしめているのが「夜バナナ」ダイエットです。

「夜バナナ」ダイエット

夕食の15～30分前にバナナ1本を食べ、水を200ml飲むだけです。

バナナを食べることで脳が満足し、夜の過食が抑えられます。

もし足りなければ2本食べてもOK！それでもごはん1杯より低カロリーです。



どんな効果が…？

＊ストレスを感じないので肌も美くなる

＊1日の食事の量が減ることで血糖値が下がる

＊食物繊維が腸の働きを活性化させ代謝を高め、便秘の解消につながる

＊バナナに含まれるビタミンB6が体の老廃物の排出を助け

エストロゲンを活性化させるため、ダイエットと同時にバストアップ効果も

＊腸の働きが良くなることで体内の水分の流れが促されむくみが解消



また、バナナを温めて食べる「ホットバナナ」もおすすしめされています。バナナは熱を加えると格段に甘みが増し、濃厚でまろやかな味になります。

<ホットバナナの作り方いろいろ> 下記どれでもOK！

＊6～8等分に切ったバナナをレンジで(500W～700Wで20～30秒)温める

＊焼き網の上に皮つきのまま乗せバナナに焦げ目がつくまで焼き、皮をむいて食べる

＊フライパンにオリーブオイルを引きバナナを焼き色がつくまでソテーする



この「ホットバナナ」を2週間続けた方には

大量に便が出るようになった・便秘が改善され肌がきれいになった・むくみが消えた、といった変化が見られたそうです。寒くなるこれからの季節に温かいホットバナナはいいかもしれません・・・私も試してみようと思います。

次回は、「バナナ」の文字に思わず反応して購入した『1日1本で医者いらず 黒バナナ健康法』（鶴見隆史著）をご紹介します。お楽しみに・・・