



黒バナナのはなし①



昨年6月にTBS系テレビ【名医のTHE太鼓判】という番組で、バナナ健康効果とおすすめの食べ方・保存方法などが紹介されました。バナナを食べるだけで血圧や、血管年齢、尿酸値の改善にもつながるという内容で、教えてくれたのは実践女子大学の田島 眞教授。日本人が一番食べている果物がバナナで、一年間に平均6kg、30本ものバナナを食べているそうです。また、バナナに含まれる「トリプトファン」は脳でセロトニン（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



抗酸化力もトップ!



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ヨ糖が減る
- 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。



次回は「黒バナナ」そして「酵素」について詳しくご紹介します。

恭子

「黒バナナ健康法」
(マキノ出版ムック)