



フルーツショップ青木  
よもやま通信

Vol.41

## 黒バナナのはなし②

生野菜や発酵食品などと同様にバナナにも酵素が含まれていますが、熟成して黒バナナになると、さらに酵素が増え健康効果が高まります。今回はその酵素が促す「代謝」についてのお話です。

バナナは青いうちに収穫され、エチレングスが充満するコンテナで保存することで黄色に色づき、柔らかく甘くなっていきます。（フルーツショップ青木では入荷したバナナに、さらに独自の手法で渋抜きと追熟を行っています）

バナナの酵素の量はシュガースポットに比例し、黒くなるほど酵素量が多くなるといわれています。一説には追熟により酵素の働きが10～100倍にもアップするのだそう。追熟が進むと細胞の膜が壊れ、中に含まれる酵素などの成分が体内で吸収されやすくなります。このことから酵素が増えてパワーアップし、吸収されやすい状態になっている黒バナナは健康食材の王様といえるのです。

酵素が持つ大きな役割の一つが「代謝」の促進です。「代謝」とは食べ物から得た栄養素を分解し、吸収された栄養素をエネルギーなどの体に必要な物質に再合成することで、健康な体を維持する上でとても重要な化学反応です。

「代謝」は大きく4つに分けられます。

### ①エネルギーを作り体を動かす代謝

食べ物を消化・吸収してエネルギーに変える働きです。

この代謝が活発に行われるとエネルギーが効率よく生産され体が正常に働きます。

また、その過程で炭水化物や脂質を消費するため、疲れにくく太りにくい体質にもなります。

### ②新陳代謝

体の組織や細胞を新しいものに入れ替えたり、再生したりする働きです。

新陳代謝が活発だと血液や肌、髪の毛など、細胞の入れ替わりも活発になるため健康で美しい体を維持しやすくなります。

### ③排泄と解毒の代謝

体内にある余分なものを、汗や尿・便として体外に排出する働きです。

アルコールが分解されるのも酵素の働きによるものです。

老廃物がスムーズに排泄されれば腸内環境が良好になります。

### ④免疫力と修復力を高める代謝

この代謝が悪くなると、風邪からがんに至るまでさまざまな病気にかかりやすくなります。

また、ストレスにも弱くなります。代謝が正常に行われることで病気に対する免疫力やケガで傷ついた細胞を修復する働きが高まります。



酵素が豊富に含まれる黒バナナは、栄養価が高いだけでなく代謝も促してくれます。黒バナナを毎日の習慣にすることで、体の状態はかなり変わってくるはずですよ。