



総務グループのアップ UP 通信 8月号 Vol.130

2022/7/25

ワイドの「健康トピックス」では常連のフルーツ『バナナ』。色んな効果があるみたいだけど、本当にそうなの？と疑問を持ったので調べてみました。マジデ・バナナ・スゴカット！！

バナナはカラダが喜ぶ栄養分が豊富！

生のバナナ可食部 100gあたりの主な栄養成分	
エネルギー	93kcal
水分	75.4g
たんぱく質	1.1g
炭水化物	22.5g
食物繊維	1.1g
カリウム	360mg
マグネシウム	32mg
カルシウム	6mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	56μg
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
ナイアシン	0.7mg
ビタミンB6	0.38mg
ビタミンC	16mg
ビタミンE	0.5mg
葉酸	26μg
ポリフェノール	1.1g
セロトニン	10mg

日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より

美容/肌荒れが気になる方に

美容効果(ビタミンB2)
肌荒れ予防(ビタミンB6)
便秘解消(食物繊維)
むくみ防止(カリウム)
肌の酸化予防(ポリフェノール)



赤ちゃんの離乳食に

健康な肌や髪をつくる(ビタミンB2)
血液や筋肉の発育を助ける(ビタミンB6)
骨の形成を助ける(マグネシウム)
免疫機能を健全に保つ(カリウム)



ストレスを感じやすい方に

リラックス効果(マグネシウム)
安眠効果・イライラ解消(セロトニン)



疲労回復/スポーツをする方に

筋肉の収縮をサポート(カリウム)
強い骨を作る(マグネシウム)
糖をエネルギーに変換(ビタミンB1)
血液や筋肉になる(ビタミンB6)



むくみ/夏ばて防止

むくみ防止(カリウム)
疲労回復(ビタミンB1)
エネルギーアップ(ビタミンB2)
冷え性改善(ポリフェノール)



生活習慣病予防・老化防止

高血圧予防(カリウム)
糖尿病予防(食物繊維)
悪玉コレステロールの減少(食物繊維)
冷え性改善、ストレス軽減(ポリフェノール)



いつ食べるのが効果的？

朝バナナは「寝つきがよくなる」

バナナに多く含まれる「トリプトファン」は、精神を安定させる「セロトニン」の材料です。朝日を浴び目に光が入ることで、日中「セロトニン」が分泌され、夜になると「メラトニン」に変化します。「メラトニン」は体温を下げ、睡眠を促す睡眠ホルモンです。朝バナナを食べて「セロトニン」をたくさん分泌させることが夜の安眠につながります。

昼バナナは「エネルギーチャージ」

バナナには、エネルギー源となる「糖質」や糖質を体の中で利用するために必要な「ビタミンB1」が含まれています。「糖質」と「ビタミンB1」を一緒に摂ると、糖質を効率よくエネルギーに変換でき、体の回復に効果があります。夕方までエネルギーをしっかり持続させたい時にも昼バナナがオススメです。

夜バナナで「キレイやせ」

バナナは腹持ちがよく満腹感が得られるので、夕食前に食べると、無理なく夕食の量が抑えられて過食を防ぐことができます。また、心を安定させる「マグネシウム」が一日の疲れを癒し「ビタミンB6」が肌や筋肉、骨などの材料になります。更に「食物繊維」が腸の働きを高め体の機能が向上します。翌朝の便通にも効果があるかも？

知ってて損なし！熟度によって異なる効果

便秘を改善したい人には

青めのバナナ
「整腸効果」

上下に青い部分が残り、固めでしっかりとした食感。さっぱりした甘さや酸味を楽しみたい方にオススメ。

美容に関心がある人には

黄色バナナ
「美容効果」
「アンチエイジング効果」

全体が黄色に完熟した状態。甘味、香り、かみごたえのバランスがとれ、ほどよい弾力があります

胃弱な人には

茶色バナナ
「免疫効果」
「胃潰瘍抑制効果」

シュガースポット(茶色い斑点)があるのが特徴。深めの甘みとコクがある芳醇な味わいが楽しめ、熟成につれ柔らかさが増します

カラダによいバナナも、食べすぎると体に負担がかかります。適量は1日1~2本です！

