



栄養科たより 9月号

～流行のバナナジュース～

2019年に入り、バナナジュースがブームだそうです。
日本人が良く食べる果物といわれている「バナナ」
そのバナナの栄養素を改めて確認してみましょう！



追熟したバナナには、

免疫力を高める効果があると期待されています。

マウスを使った実験でバナナを経口投与すると、
血中内で免疫活性を高める効果がある物質が増える
という研究が発表されています。(DOLLの研究より)



カリウムが豊富に含まれており**高血圧予防**や**骨粗鬆症予防**
の点からも注目されています。

生活習慣予防にも効果のある

ビタミンやポリフェノール類が多く含まれています。

黒い斑点（シュガースポット）が出始めると、
甘みが増すだけでなく、**ポリフェノールも倍増する**そうです！
ただし、酸化もしやすくなり、ポリフェノールの効果も
少なくなってしまうため、冷凍するのがおすすめ。

**黒い斑点が出始めたら、皮をむいて保存袋に入れて、
冷凍保存しましょう！**



★バナナジュースの作り方★

- ①バナナ 3本を、作る約 8 時間前冷凍庫へ。(この状態です)
- ②バナナと牛乳 200mL をミキサーにかけ、完成！

簡単にできますね！バナナの自然な甘みで十分に美味しいです。
栄養たっぷりのバナナ。みなさんぜひ食べて下さい！

