

イラスト：小林裕美子

バナナ

希少な国産が人気！ 元気な活動のエネルギー源に

バナナのプロフィール

【分類】バショウ科バショウ属
【原産地】東南アジア・マレー半島地方
【おいしい時期(旬)】周年、国産は7~10月ごろ
【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、
マグネシウム、ビタミンB群、フラクトオリゴ糖、
セロトニンなど

解説：KAORU

選び方

全体的にふっくらと
ためのものは甘い！



皮にシュガースポットが出て
いると完熟！



全体的に黄色く
色づいている



完熟の目安「シュガースポット」

皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに

黒ずみがある・軸周辺が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

バナナの子カラ

糖質

スポーツや活動時のエネルギー源に



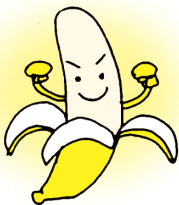
セロトニン

精神をリラックスさせる効果に期待



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に



ビタミンB群

エネルギー代謝促進に



食物繊維・フラクトオリゴ糖

整腸作用、便秘改善に



マグネシウム

新陳代謝促進、骨や歯の強化、血圧調整に



保存方法

完熟前

常温保存で追熟

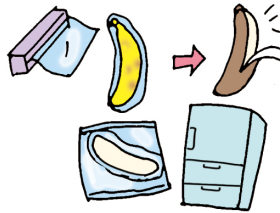
甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上がった側を上にして置く

完熟

常温or冷蔵保存



日持ちしないので早めに食べ切る
1本ずつラップでびったりと包み冷蔵庫へ

冷蔵すると皮が黒く変色するが、果肉は白いままでおいしゃキープ

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ

1か月程度保存できる

半解凍の状態でも食べたり、ジュース作りなどに



バナナのいろいろ



フィリピンバナナ

皮が厚く日持ちする。日本で流通しているバナナの約90%は「ジャイアント・キャベンディッシュ」系の品種



台湾バナナ

主な品種は「北蕉」「新北蕉」などの果肉はねっとりとして濃厚な甘さと香りが特徴



エクアドルバナナ

主な品種は「グラネイン」の深みのある甘さが特徴



モンキーバナナ

品種名「セニョリータ」のミニサイズで子どものおやつとしても人気の皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み



レッドバナナ

品種名「モロード」の少し酸味がありさっぱりとした甘さ



国産に注目

島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど
主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培
輸入物よりねっとりとした食感でこくのある強い甘みが人気