

バナナの栄養について 🍌

バナナはマレーシアが原産の果物といわれています。今では世界中に 100 種以上のバナナがあります。

バナナ一本で約 86 キロカロリーです。

ご飯だとお茶碗半分、6 枚切りの食パン半分（何もつけない）と同じです。栄養バランスに優れたバナナは案外低カロリーです。

・カリウム

血圧を調整してくれる効果がある。

・食物繊維

食物繊維は腸で水分を吸収し、腸内の有害物質を吸着して排泄を促す効果がある。



バナナの皮は、熟してくると茶色い斑点が現れます。これはシュガースポットと呼ばれるものです。胃粘膜を保護する可能性があると言われています。

