

こんにちは♡ カニピーごめ♡ 随分前から「朝バナナ」って言葉がありますか! 「朝、食べばバナナは身体に良い」「朝にバナナを食べるとダイエットに効果的」「朝、バナナを食べると便通が良くなる」など聞いた事ある方もいると聞... 確かに、そういふ人も少なくない...。ただバナナだけでは物足りない! バンヤコ、ヨーグルトと一緒に食べると、「朝バナナ」に効果があるとしても私の場合半減するのでは? なんを感じてはいます(笑) 今回はそんなバナナのあれこれをご紹介します

題して「バナナって本当に体に良いの?」

最後までお付き合いいただき、ありがとうございます。

その③ 11個食べると効果的? 

その① バナナの旬

バナナは、ほとんど季節に影響されず、赤道直下からの輸入がほとんどのため、旬はなし。但し国産のバナナは7月~9月が旬 (沖縄、奄美大島、石垣島)

その② バナナの効能

バナナには体内の塩分を排出する「カリウム」が豊富に含まれていて、また食物繊維も豊富なためお腹の調子を整えてくれる。便通も良くなると言われていて、さらに必須アミノ酸のメチオニンやリジンがビタミンB6・C・ナイアシン(B3)・鉄に働きかけることで「カルニチン」という脂肪燃焼を促進させる成分を作り出してくれる。スポーツ選手の「もぐもぐタイム」によく登場するが「手軽に食べやすい」+「エネルギーの補給」+「集中力UP」+「疲労回復のサポート」などの効果も期待出来るからだとも言われています。又、バナナは脳のエネルギー源になる糖質や集中力を高める欲に関わるドーパミンなどの神経伝達成分も豊富に含まれるため、仕事や勉強の効率UPにも役立ちます。




販売確認印




あとがき





日か経つと現れは黒い点「シュガースポット」私は黒くせわらかくなるので正直、若手な感じがする。でもあの黒くなるが熱して来た印なので、胃腸の粘膜を保護する「リノ脂質」が含まれており、胃腸の荒れや胃潰瘍を防いでくれるので、積極的に食べると体にいいですね。それでは又、次回でお会いしましょう。

朝が一番効果的だと言われま → なぜ? 

- ・ 急激な血糖値の上昇を抑える
- ・ むくみを防ぐ
- ・ カロリーを制限できる...

(バナナ1本のカロリーは約86kcal) 

あまのバナナ1本は玄米100gの1/3、白米100gの1/3) 

- ・ 食物繊維のおかけで朝から快便に期待大 

その④ 食べすぎに注意!!

バナナに限らず、何事もありませんが、特定の食べ物はあまり食べすぎると栄養の片寄りやカロリーの摂りすぎになるため、身体に良くない影響を与える可能性があります。一日1~2本を目安に食べるといいですね。