

なんの花かな？



答え:バナナ



## バナナ

ヒント 1	スーパーでよく見かける果物ですが、ほとんどが輸入品です。
ヒント 2	暖かい国の果物で、黄色くて細長いのが特徴です。
ヒント 3	熟してくると「スイートスポット」と言われる黒点が現れます。
主な生産地	フィリピン
旬	年中
特徴	バナナは栄養が豊富で、かつ1年を通して食べられるとても優れた果物である。 現在、日本に輸入されているバナナはフィリピン産の「ジャイアント・キャベンディッシュ」という品種が8割を占める。輸入バナナは青いうちに収穫し、エチレンという植物ホルモンで追熟させることによって黄色くさせる。
栄養・効能	バナナにはナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える効果のあるカリウムが豊富に含まれている。そのため脳梗塞や心筋梗塞などの予防に効果が期待できる。 食物繊維やフラクトオリゴ糖が消化を促進し、便秘改善にも効果的である。フラクトオリゴ糖には腸内のビフィズス菌を増やす効果があるといわれている。また、普段からバナナを食べている人は大腸がんになりにくいとも言われている。 バナナにはほかの果物と比べて新陳代謝に欠かせないマグネシウムが多いのも特徴である。 バナナは、でんぷん、ブドウ糖、果糖などのいろいろな糖質が含まれていて、それぞれ体内に吸収される時間が異なり、エネルギー補給が長時間持続する。そのため、長時間エネルギーが必要なマラソンやサッカー選手などの試合前の補食として適している。また、カリウムを多く含み、長時間の運動によるけいれんなどを防ぐ働きもある。