

バナナ

最近バナナが高いです。大好きなバナナなのに円高の影響か以前の半分程度しか買えなくなり残念です。さて、バナナの名前の由来は、アラビア語の「手足の指」を意味する「バナーン」また、アフリカのコンゴの言葉で、「手」という言葉からも付いたという説があるようで、日本では1本、2本というように「本」または「房」というように数えますが、英語では房を「hand (手)」, 本を「finger (指)」と数えるそうです。

原産地は東南アジアです。日本では甘いフルーツのイメージですが、熟しても甘みの少ない青果用品種を主食として食べているそうです。火を通すとほっくりとしてお芋みたいになるようで、シチューに煮込んだり野菜として使ったり大活躍です。

1日の元気のためには、朝ご飯が大切なのは皆さんご存じだと思います。どうしても食べる時間がないときに活躍するのがこのバナナ。トライアスロンのレースの時に活躍する消化が良くて、エネルギーになりやすいです。エネルギーは、およそ83kcal, 疲れがとれるビタミンB6や血圧を下げてくれるカリウムや食物繊維も豊富です。これに牛乳を1杯(200ml程度)をつけるとカルシウムとタンパク質を補うことができます。さらに、ビタミンAやCが多い色の濃い野菜と一緒に食べると栄養価がさらにアップします。

バナナとキャベツ小松菜の豆乳スムージー（貧血予防に）

エネルギーやミネラルが多いバナナ，これにビタミン類，鉄やカルシウム豊富な小松菜に最近人気のヘルシーなタンパク源の豆乳を加えたスムージーはいかがでしょう。

材料

バナナ・・・1本

キャベツ・・・4cm角10枚

小松菜・・・1／2株

豆乳・・・100ml

作り方

- 1) バナナは皮をむいて輪切りにし，キャベツと小松菜はざく切りにする
- 2) 全ての材料をミキサーにかけ攪拌してできあがり。作り置きをせずすぐに飲みましょう。