

# 8月7日は『バナナの日』

日本バナナ輸入組合がバナナの消費量を増やすために8月7日をバナナの日と制定しました。

バナナは直射日光が当たらない風通しのよい場所で常温保存が良いです。また、全体の重みで下の部分が潰れて痛んでしまうので山型に伏せるかバナナハンガーなどにつりさげるのがおすすめです。

## ◆バナナ健康効果

- ①腹持ちが良くカロリーが低い!⇒吸収速度の異なる糖類を含むため腹持ちがよく、高いと思われがちなカロリーは1本86kcalほどで、ご飯1杯(150g)の約3分の1です。
- ②免疫力アップ作用⇒バナナは、活性化すると免疫力を高めると考えられているTNF(腫瘍壊死因子)という物質を増やします。なお、色が黒くなってきたバナナの方が免疫力を高める効果が強いといわれています。
- ③精神安定・ストレス対策にも!!⇒果物には珍しく、精神を安定させ睡眠効果のあるセロトニンの材料となるトリプトファンが豊富に含まれています。

