

エネルギー補給に最適！バナナ

バナナにはブドウ糖や果糖などいろいろな種類の糖質が含まれ、すばやくエネルギーとして吸収されるため、**エネルギー補給に適した食材**です。バナナはカリウムを多く含んでおり、ナトリウム（塩分）をからだから排泄する役割があるため**高血圧に良いと言われています**。また、糖質や脂質などをエネルギーに変えるはたらきを促すビタミンB群も豊富なため、**疲労回復にも効果のある食材**です。

熱帯で育つバナナですが、日本のいくつかの県で国産バナナが作られています。品種改良や土の研究などを経て、南国に負けない甘いバナナを作ることになったそうです。

バナナの正しい保存方法は、**新聞紙などにくるんで冷暗所に置く方法**です。冷蔵庫に入れておくと傷みやすいため、切ったものや完熟したもののみ冷蔵庫で保管するようにしましょう。床に設置している面が早く傷むため、**反った背中側を上にして山形になるように置く**と長持ちします。

バナナの食べ頃は、「シユ
ガースポット」と呼ばれる**黒い斑点が皮に出始めた頃**です。

また、ビニール袋にりんごと一緒に入れると、りんごから出るガスでバナナが早く熟します。

