



# 2021.11月の健康情報

Dole のHPを参照しています



バナナは、手軽で食べやすく、低カロリーでありながら、人の体に欠かせない栄養素をバランスよく含んでおり、大人、子供、アスリート 誰からも愛される人気の果物です。

## 生のバナナ可食部100gあたりの主な栄養成分

エネルギー	86kcal
水分	75.4g
たんぱく質	1.1g
炭水化物	22.5g
食物繊維	1.1g
カリウム	360mg
マグネシウム	32mg
カルシウム	6mg
鉄	0.3mg
ビタミンA (β-カロテン当量)	56μg
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
ナイアシン	0.7mg
ビタミンB6	0.38mg
ビタミンC	16mg
ビタミンE (α-トコフェロール)	0.5mg
葉酸	26μg

## 注目したい成分

### ・エネルギー(86kcal)

低カロリーです

### ・食物繊維(1.1g)

便秘の予防・解消

案外多い

### ・カリウム(360mg)

摂り過ぎた塩分を調節

### ・マグネシウム(32mg)

骨の健康のために重要

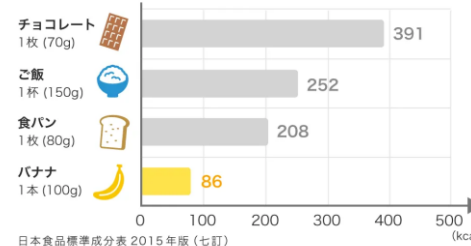
### ・ポリフェノール含有

強い抗酸化作用がある

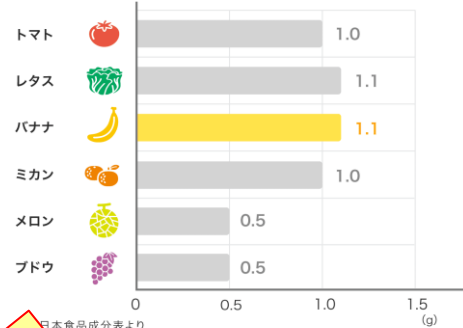
### ・トリプトファン含有

精神を落ち着かせる、睡眠を促すといった働きあり

1食あたりのエネルギー



可食部 100g あたりの食物繊維含有量



全てのバナナではないですが GABA含有のバナナもあります GABAは、血圧上昇の原因の発生を抑制し、血圧が上がりにくくなるのを防ぎます。バナナはお薬ではありません。血圧の薬を服用中の方は、薬の継続をお忘れなく。

バナナが食べたくなりましたか。おいしく元気を支えるバナナを、ぜひ毎日の健康習慣に取り入れてください。

