



バナナ

～希少な国産が人気！ 元気な活動のエネルギー源に～

バナナのプロフィール

【分類】バショウ科バショウ属
 【原産地】東南アジア・マレー半島地方
 【おいしい時期(旬)】周年、国産は7～10月ごろ
 【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、
 マグネシウム、ビタミンB群、フラクトオリゴ糖、
 セロトニンなど



バナナの子カラ

糖質
スポーツや活動時の
エネルギー源に



セロトニン
精神をリラックスさせる
効果に期待



カリウム
むくみ改善、脳梗塞、
心筋梗塞などの予防に



ビタミンB群
エネルギー代謝
促進に



食物繊維・フラクトオリゴ糖
整腸作用、便秘改善に



マグネシウム
新陳代謝促進、
骨や歯の強化、
血圧調整に



選び方

全体的にふっくらと
太めのものは甘い！



皮にシュガー
スポットが出て
いると完熟！



全体的に黄色い
色がついている



完熟の目安「シュガースポット」

皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに

黒ずみがある・軸周辺が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

保存方法

完熟前

常温保存で追熟

甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上がった側を上にして置く

完熟

常温or冷蔵保存



日持ちしないので早めには食べ切る
1本ずつラップでぴったりと包み
冷蔵庫へ
冷蔵すると皮が黒く変色するが、
果肉は白いままでおいしやキープ

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をおき、ラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ
1か月程度保存できる
半解凍の状態でも食べたり、ジュース作りなどに



↓クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。
掲載される際のお名前はイニシャルとなります。