

体に良い食べ物カード

東京女子医科大学 主任教授
市原淳弘

情報源: 林修 講座
2018年 7月 3日

食材
バナナ

摂り方

- ①朝食に食べる
(血圧が上がる時間帯)
- ④朝食に黒バナナ
(血糖値を上げ難い)
 - ・黒斑点50%までがベスト
 - ・寝つきをよくするメラトニン分泌
- * 乾燥: カリウム多い
- * 冷凍: ポリフェノールアップ

栄養素・成分

- ①カリウム(特に皮)
- ②食物繊維(白い筋)
- ③ブドウ糖
- ④果糖(黒色)
- ⑤ショ糖(黄色)
- ⑥酵素(黒色)
- ⑦トリプトファン
- ⑧ビタミンB6
- ⑨炭水化物

作用

- ①塩分を輩出
- ④血糖値に影響し難い(GI30)
- ⑤血糖値急上昇(GI55)
- ⑥酵素の補給
- ⑦脳内セロトニンを増し寿命延す

効能

- ①高血圧対策
 - ・脳卒中のリスク低下
⇒動脈硬化改善
 - ・むくみ解消
- ④血糖値対策
- ⑦脳を老けさせない

- ・シナモンバナナトースト
⇒血管に良い
- ・バナナ+小魚
⇒高血圧対策

* バナナの糖分は即エネルギー
⇒脂肪になり難い