



NEWS — LETTER

ISSUE
55
Apr.
'26

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2026.4月号

管理栄養士
担当：櫻井 綾香



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

じつ　　みの 実は木から実りません - 「バナナ」

管理栄養士 櫻井 綾香

今年も夜桜を見に行ってみたくて

4月といえば新学期など新生活がスタートする季節ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？今年度からも皆様が通いやすいクリニックになれるように頑張ります。今回は、年中手軽に手に入れることができる「バナナ」のお話です。

じつはバナナは木ではなく草から実っていることをご存じですか？バナナは多年生の草本性果樹と言われており、世界一大きい草の仲間です。バナナの幹に見える部分は葉っぱが重なり合った草の茎で、約80～90%が水分からできています。全体で50～100kgもの水分を蓄えているため、木のように見えるのです。以下、バナナに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. カリウム

バナナを始めとした果物にはカリウムが多く含まれています。カリウムは過剰な塩分を排出してくれる働きがあるため、高血圧の予防や浮腫みの改善につながります。カリウムは水に溶けますが、バナナなどの果物は生で食べるため摂取量が多くなります。カリウムは腎機能が落ちてい方には負担になるため、心配な方は栄養士やドクターにご相談ください。

2. トリプトファン

トリプトファンは体内で合成することができない必須アミノ酸で、セロトニンの材料になります。セロトニンはドーパミンやノルアドレナリンと並ぶ3大神経伝達物質で、「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンは気分や感情の安定や集中力や意欲を上げるなどの作用があり、睡眠にも深く関わっています。

3. ビタミンB6

ビタミンB6は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつであり、体内でたんぱく質をアミノ酸に分解してエネルギーに換え、さらにそのアミノ酸で筋肉や血液、ホルモンなどを作る働きをします。先ほどのセロトニンの合成を助ける働きもあります。

バナナにはこれらの他にも運動時のエネルギー源となる糖質、筋肉のエネルギー源となる分岐鎖アミノ酸（BCAA）、糖質を効率よくエネルギーに変換するのに助けるビタミンB1などが豊富に含まれているため、運動時に必要な栄養素を手軽に摂取することができます。しかし糖質が多い分、食べ過ぎると血糖値が上がるため、食べ過ぎに注意しましょう。1日1本が目安です。（1本あたり糖質20g程度）



★バナナの保存方法★

バナナを包装袋から取り出し、直射日光の当たらない14～20℃くらいの涼しく、風通しの良い場所での保存が理想です。

バナナを1本ずつポリ袋に入れ、野菜室で保存することでより長く保存することができます。ラップに包んでも良いです。果物や野菜から発生する「エチレングス」はバナナを追熟させますが、同時に傷みの原因にもなるため、エチレングスからできるだけバナナを守ることで長持ちさせることができます。

さらに5～10℃の野菜室で保存するとバナナ自身から発生するエチレングスが減り、追熟のスピードを遅らせることができます。

さらに長く保存したい場合は、皮をむいてペーストやみじん切りにして冷凍すると1か月程度保存でき、凍ったままヨーグルトやスムージーに加えるなどの食べ方も楽しめます。

また、バナナの表面にできる茶色い斑点は「シュガースポット」と呼ばれ、バナナが熟して甘くなると出てくるものです。皮をむくと果肉はきれいでおいしく食べられます。

★バナナの農薬★

バナナを含む果物の農薬は皮に集中しているため、皮をむけば8～10割程度が除去されると報告されています。

農薬が気になる場合、主に生鮮果物や野菜に対して国際的に使用されている商品識別コードであるPLUコードを見ることで、使われている農薬について知ることができます。PLUコードが「9」から始まる5桁のものや有機JASマークが付いたものは有機栽培（オーガニック）です。

また、ポストハーベスト（収穫後農薬）が心配な場合は、防腐剤・殺菌剤不使用の表記があるものを選びましょう。