

バナナジュースの栄養と効果・美味しく楽しむコツと注意点

最近「バナナジュース専門店」をよく見かけます。バナナは腹持ちがよく取り扱いも簡単ですが、つぶれやすく持ち歩きには向きません。そんなとき「バナナジュース」なら外出先でも手軽に栄養補給することができます。今回は、バナナジュースの健康効果・美容効果、注意点を解説します。



●バナナジュースの効果
 ①整腸作用…バナナジュースの主役であるバナナには食物繊維が豊富なため、摂取することでお腹の調子が整います。腸内環境が改善されるので、便秘でお悩みの方にはバナナジュースをおすすめします。

②デトックス作用…バナナに豊富に含まれているカリウムには、塩分を排出する役割があり、高血圧やむくみの解消、運動中に筋肉がけいれんするのを防ぐなど、様々な効果が期待できます。

③ダイエット効果…バナナにはビタミンB群やマグネシウムなど、ダイエットに必要な栄養価が豊富です。これらの成分は糖分やタンパク質などの代謝を上げてエネルギーにしやすくしたり、ペクチンで血糖値の上昇を抑える働きもあります。



●バナナジュースのカロリーと糖質
 美容や健康などさまざまな分野の効果が期待できるバナナジュースですが、糖質量やカロリーが気になる方もいます。バナナジュースは、およそ213キロカロリーとジュースの中ではカロリーが少し高めです。糖質も35.3gと多いので1日1杯、多くても2杯までを目安にしましょう。



●バナナジュースの作り方
 自宅でもバナナジュースは簡単に作れます。

①材料…バナナと牛乳（シェイク風にするなら氷も）

大体の目安としては、バナナ半分〜1本＋牛乳100CCでコップ1杯分くらいです。

②ミキサーでかくはんする
 完熟したバナナをひと口大に切ってミキサーに入れ、牛乳を入れて混ぜるだけ。バナナが滑らかになったら出来上がりです。



りです。
 ミキサーが自宅にない場合は、ジップロックのような丈夫な袋にバナナを入れて手でしっかりと押しつぶした後、牛乳と混ぜても作ることができます。とにかく簡単なので、お子さんと一緒に作ってもいいですね。

【アレンジ編】
 ・冷凍バナナジュース…バナナは常温で保存するとすぐに熟してしまうので、冷凍庫で凍らせたものをジュースにするのもおすすめです。凍ったバナナの実を牛乳などと一緒にミキサーに入れるとシェイク風になるので、冷たくて美味しい一杯になります。

・豆乳×バナナ…バナナジュースに使用する牛乳を豆乳に変えると、美肌効果をレベルアップできます。女性ホルモンに似た働きを持つ豆乳エストロゲンの力でお肌のハリや艶などがよくなります。

作りすぎたバナナジュースは放置すると、すぐに黒くなってしまい、見た目にも食欲をそそらなくなってしまうので、すぐに飲みきれぬ量を作するようにしましょう。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「ない困るような、なくても何とかなるような」
 こんな書き出しの新聞記事に目が留まった。日清食品が廃止を発表したカップヌードルにお湯を注いだ後に蓋を止める「シール」のことだった。

初めてカップヌードルを食べたのは小学生のころ。連合赤軍の浅間山荘事件で、機動隊員の食べる姿が中継され話題になった。当時私は、テレビを食い入るように見ていたが、ラーメンには全く気づかなかった。それを妻に話すと「授業中に見てたの？」と驚かれ、「そっすかいいえ」。

蓋を止めるシールがカップの裏に付いているのを発見した時は感動した。その前は、割り箸で蓋を止めたり、皿を乗せていたのでシールの存在はどんな方法よりも安心感があった。シールの廃止によってプラスチックの使用量が年間33トン削減できる見込みだと言う。同社はシールの廃止に伴い、蓋の形状を変え2カ所を蓋を留める方式にするとも。

思えばレジ袋が有料化されて早や1年。マイバック持参での買い物がある程度浸透してきた感がある。シールの「さよなら宣言」を機に、次はどんな当たり前が変わっていくのか、思いをめぐらせている。



読めば トクする 裏ワザ大百科

【トイレのホコリ掃除ポイント】

トイレ掃除というと、便器周りを中心にしがちですが、実は床や壁に付いたホコリが臭いの原因になることもあるのです。服を着脱したり、トイレトペーパーを引き出したため、意外とホコリが舞い飛び散った尿などがそのホコリにつき、知らないうちに臭いの原因になることもあります。



トイレの壁は他の部屋以上に、小まめにはたいてホコリを落とす必要があります。ハタキや、ホコリ取り用のハンディーモップで壁のホコリを落とした後、掃除機や雑巾がけ、ペーパーモップで拭き取ります。他の部屋にも使う掃除機でトイレの床を掃除するのが気になる場合は、専用掃除機ノズルを用意すると良いでしょう。

床や壁以外にも、換気扇に溜まった汚れの掃除も忘れてはいけません。定期的に掃除機でホコリを吸い取ったり、簡単に外せるパーツであれば中性洗剤で洗うのも良いでしょう。中性洗剤で汚れを落とす後は洗剤を水で流し、しっかりと乾燥させてから戻すようにします。

今月の頭の準備体操

ひらがなで書かれた計算式を頭の中で数字と計算記号に変えて答えてください。(脳活道場より)
 ※できるだけメモなど取らないで計算してください。
 目標時間：50才代まで8分 60才代12分 70才以上16分

- ①はちひくごひくいちたすさんたすよん＝□
- ②ろくたすさんひくごたすにひくいち＝□
- ③ななひくさんたすろくひくきゅうたすはち＝□
- ④よんたすはちひくさんたすにひくご＝□
- ⑤ごひくいちたすきゅうたすはちひくに＝□
- ⑥いちたすごたすさんひくにひくろくたすなな＝□
- ⑦さんひくにたすろくひくごたすななひくよん＝□
- ⑧いちたすきゅうひくごひくさんたすはち＝□
- ⑨きゅうひくさんたすななひくよんたすに＝□
- ⑩はちたすななたすきゅうひくごたすさん＝□



【答え】①9②5③9④4⑤19⑥8⑦5⑧10⑨11⑩22

「子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門」
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園菘居

7月の花:「千日紅」●花言葉:「色褪せぬ愛」「不朽」
 ●花名の由来:花名の千日紅(センニチコウ)は、百日咲き続けるといわれる百日紅(サルズベリ)よりも、この植物の花期が長いとされることに由来します。
 ●花言葉の由来:花言葉の「色あせぬ愛」「不朽」は、センニチコウの長い花期やドライフラワーにしても美しい花色を保つことに由来します。



青じそとオクラのビーフロールかつ

材料(2人分)

牛もも肉(すね切り) 120g
 オクラ 8本
 青じそ 8枚
 塩こしょう 少々
 しょうゆ 少々
 ①小麦粉 適量
 (溶き卵、パン粉) 〃
 ②(大根おろし1/2カップ、梅干し小さじ1(種を取らず))

オクラ

ネバネバの元であるペクチン、ムチンなどのイボ、βカロチン、ビタミンB1、C、E、鉄、カリウムなどを含んでいます!



つくりかた

1. オクラは塩でこすり洗いし、熱湯で歯ぐわりを残して茹で、冷水で冷まし、水気をふき取ってへたを落とす。
2. 牛肉1枚を広げ、軽く塩こしょうをふり、青じそ2枚をのせ、1のオクラ2本を芯にしてくるくる巻く。(同様に残り巻く)
3. ①でころもをつけ、中温(170~180℃)の油でカリッと揚げる。
4. 3を半分にとろろ器に盛り、混ぜ合わせた②にしょうゆをかけて添える。



知ったかぶり健康情報 肉、魚、野菜などに付着した病原体からの感染予防

食品には目に見えない微生物が付着しています。しかし、食中毒の原因となる病原体が付着しているかどうか見て確かめることはできません。そこで、日頃から食品の取扱いに注意することが感染対策になります。

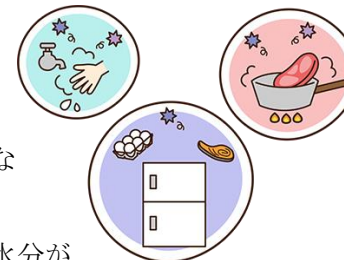
<食材の扱い>

●肉・魚・卵など

- ・肉、鶏卵、魚は、新鮮なものを購入する。
- ・肉や魚は、肉汁や魚の水分がもれないように、ビニール袋などに入れる。
- ・肉や魚を触った後は、十分に手を洗う。
- ・肉や魚を使った調理器具(まな板、包丁、ボールなど)は、洗剤でよく洗う。洗浄後、熱湯をかけたり除菌剤で除菌するとよいでしょう。

●野菜

- ・野菜も新鮮なものを購入する。
- ・調理する前には、よく洗う。特に、生で食べる場合は、より入念に洗う。カット野菜も、よく洗いましょう。



<冷蔵庫で食中毒菌を増やさないために>

「冷蔵庫に入れておいたから大丈夫」といった認識は、真夏においてはとくに危険な考えです。なぜなら、細菌は冷蔵庫程度の温度では死なないからです。外気温が高い真夏は、冷蔵庫の扉の開閉によって庫内の温度も変化します。開閉の頻度を少なくし、長時間あけておくことも避けましょう。保冷用の冷蔵庫カーテンをつけるのも効果があります。また食材の詰め込みすぎはいろんな意味でマイナス

でしかありません。7割程度を心がけましょう。

注意! カレーなど粘度の高い食べ物を大きい入れ物のまま冷蔵庫に入れると中心部が冷めにくいいため、雑菌が増えやすくなってしまったり、温かいままの鍋の場合は庫内の温度も上がってしまい、ほかの食材にも影響を及ぼすことがあります。

<調理する際の注意>

- ・調理する人は、調理前、調理後、十分に手を洗いましょう。食べ物に触れる前は念入りな手洗いが必要です。洗い残しの無いように石鹸でしっかりと洗う事が大切です。手洗いに勝るものはありません。
- ・ウイルスや細菌などが食品に付着するのを防ぐ為に調理中におしゃべりをしたり、鼻や口をこすったりしないようにしましょう。
- ・加熱調理する食品は十分に加熱するようにします。食品の中心の温度75℃以上、1分間以上の加熱が目安です。
- ・台所、調理器具、食器の消毒・除菌を心掛けましょう。不衛生な状態の台所や不潔な調理器具、食器も食中毒の感染源となります。台所や調理器具を適切な方法で清潔に保つことが食中毒の防止につながります。

手洗いをしっかりとすることと、食材の衛生管理、加熱による完全滅菌をしっかりと守れば、食事からウイルスや菌に感染するリスクは十分減らせると思います。できることを工夫しながら、非常時でも安心して、豊かな食生活を楽しみましょう。



雑学の小部屋

炭酸飲料の炭酸を長持ちさせる方法?

ペットボトル入りの炭酸飲料は一度キャップを開けてしまうと炭酸が抜けてしまいます。今回は、少しでも炭酸を長持ちさせる方法を紹介いたします。



【ペットボトルを逆さまにする】ペットボトルを逆さまにして保存しておくことにより、キャップの方に中身の炭酸飲料がたまり、空気が入り込む事や、炭酸ガスが抜けていくのを防ぐ事ができます。

【キャップを強く閉める】きつく閉めても完全な密封状態にはなりませんが、ゆるく閉めておくよりは炭酸を長持ちさせることができます。

【冷蔵庫に早く入れる】温度が高くなればなるほど、液体に圧縮された二酸化炭素が気体になりやすくなります。炭酸ガスを長持ちさせるには冷蔵庫での保管が必須です。また、より冷えた状態の方が良いため、冷蔵庫の奥の方に保存するようにしましょう。

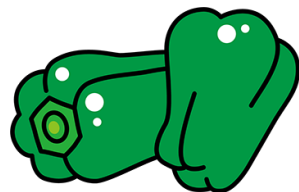
旬の食材と栄養成分「ピーマン」

仏語の「プラン」が語源と言われています。旬は、7~9月頃です。緑色の濃い、つやと張りのあるものを選びましょう。イタミ始めているものを見つけたら、すぐに取り除きましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンCが豊富です。ビタミンE・P、カリウムが含まれています。緑色の

色素は、クロロフィルです。辛味成分は、カプサイシンです。香りの成分は、ピラジンです。

カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にし、目の健康に効果があります。ビタミンCは、シミやソバカスを防ぎ美肌効果があります。カロテンとビタミンC、クロロフィルは抗酸化作用があり、活性酸素を撃退し、ガンを予防します。ビタミンPは毛細血管を丈夫にし、ピラジンは血液をサラサラにしてくれます。カプサイシンは、脂肪を燃焼するのでダイエット効果があります。



実践 健康のミニ情報

女性は、40代になると肌の乾きが気になり始めるもの。それと同時に肌の代謝力も低下して、皮膚を清潔に保つ機能が衰えてきます。すると雑菌が繁殖しやすく、においが出やすくなるのです。でも強く洗うと皮膚の善玉菌が減るので逆効果。ボディソープより肌にダメージの少ない

「40才を過ぎたらお肌のにおいケアを!」

- 石けんを使い、タオルはナイロンでなく天然素材を。肌はやさしく洗うよう心がけて。
-
-
-

