

栄養豊富なバナナ。食べごろと長持ちする保存のコツ

●長持ちさせるポイントは「温度」

バナナの保存に適した温度は15℃～20℃ですが、13.5℃以下になると追熟が遅くなるという特徴があります。この特徴を活かして保存すれば、バナナのおいしさを長持ちさせることができます。

①常温保存の場合

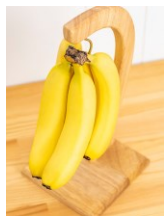
シュガースポットが出ていない場合は、直射日光が当たらない風通しのよい場所で保存しましょう。バナナが入っていた袋を外したら、バナスタンドに吊るすのがおすすめです。カーブしている部分を上に山型に置くと傷みにくくなります(バナナのカーブ部分を下にして置くと、接触面が多くなり、房の重みで下の部分から傷んでいきます)。

また、早く成熟させたい場合は、リビングやキッチンなど、人の出入りがある温かい場所に置いておくと追熟がすすみます。

②冷蔵保存の場合

シュガースポットが出てきて食べ頃になったら、冷蔵での保存がおすすめです。

一般的に、バナナは低温に弱いので冷蔵保存



洗ったり皮をむいたりせずに食べられる「バナナ」。一気に追熟するので、少人数のご家庭では食べ切れないことも。そこで今回は、バナナを長持ちさせる保存方法をご紹介します。意外と知られていない保存方法もあるので参考にしてください！

●バナナを冷蔵保存してみよう

① お好みの状態に成熟するまで常温で置いておく

※甘みが少ないうちに野菜室に入れると追熟が遅れるので、甘くなりません。

② 1本ずつ新聞紙で包む

③ ポリ袋に入れて口をしっかりと縛り野菜室で保存する

※バナナは自らが発生する「エチレンガス」で追熟し、同じ房のバナナの追熟も早めるので、1本ずつ保存することでエチレンガスを遮断します。

冷蔵保存すると低温障害を起こして皮が黒



●おいしいバナナの選び方

次の4点に気をつければ、おいしいバナナを選ぶことができますよ！

ポイント①全体の色がまんべんなく黄色になっているものを選ぶ／青い部分があるものは未熟な状態です。甘みが少なく果肉も固いので、全体が黄色くなったものが良い。

ポイント②角に丸みがあり、大きいものを選ぶ／丸みを帯びている方が甘みが強い。

ポイント③房の付け根がしっかりしているものを選ぶ／房の付け根がしっかりして、茎の部分が太くて短いものが良い。

ポイント④傷がないものを選ぶ／茎や皮に傷があるものは果肉も傷んでいる場合があるので避けましょう。

手軽に食べることで、朝食やおやつ、運動時のエネルギー補給に利用していきましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「冷凍食品はありがたいのだ」

先月、冷凍食品値上げの記事を読んだら、ふと、「マイナス40度の世界ではバナナでくぎが打てます」というテレビCMを思い出した。コロナ禍の影響もあり家庭用冷凍食品の市場が拡大しているそう。果ごもりで需要が増え、技術の発達などに伴う豊富な品ぞろえや手軽さで幅広い層に浸透したこと。

お弁当のおかずにはもってこいの冷凍食品。我が家ではなくてはならない必需品だ。娘がまだ高校生だった頃、妻がつくるお弁当に「今日もチン弁？」とちよつと不満げな表情だったことを思い出す。当時は手抜きのお弁当というイメージもあったが、今では「手抜きではなく、手間抜き。生まれた時間で心の余裕を生かそう」との意見が広がっているようだ。なるほど。

よくよく思い出すと「凍ったバナナ」はエンジオイルのCMだった。冷凍食品は、変化する社会や家庭の潤滑油になり得るということかも。いずれにせよ、元は自然の恵み、命である。今日も愛妻弁当をありがたく、おいしくいただく。



今月の頭の準備体操

前回出題して好評？だった、読み間違えそうな漢字や慣用句20選です。前回はいかがでしたか？
今回も頑張ってください！

【問題】

- ①首を回らす ②心太 ③声を荒らげる
④脆弱 ⑤総帥 ⑥他人事 ⑦続柄
⑧添付 ⑨貼付 ⑩版図 ⑪胡坐 ⑫所謂
⑬転寝 ⑭忝い ⑮口遊び ⑯琴線
⑰設える ⑱然も ⑲労る ⑳肯く



【解答】

- ①こうべをめぐる ②ところてん
③こえをあららげる ④ぜいじゃく
⑤そうすい ⑥ひとごと ⑦つづきがら
⑧てんぷ ⑨ちょうふ ⑩はんと ⑪あぐら
⑫いわゆる ⑬うたたね ⑭かたじけない
⑮くちずさむ ⑯きんせん ⑰しつらえる
⑱しかも・さも ⑲いたわる ⑳うなづく

—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

漢方百草園薬局

裏ワザ大百科

読めば
トクする

【生乾き臭を消す・防ぐ洗濯方法】

今回は、生乾き臭を除去する洗濯方法や、生乾き臭を防ぐ干し方をご紹介します。

生乾き臭がする原因は、早く乾かせなかったから。洗い落せなかった汚れや洗剤などの付着物が多かったことと、それらが変質したり雑菌が増殖したりするのに必要な水分を含んだままの時間が長かったことによります。さらに、汚れた服を洗濯槽へ直接入れたり、何日も溜めていると同じことが起こります。



生乾き臭を消すには、浸け置き洗いをしましょう。洗濯機洗いの前に、洗い桶(洗面器など)に洗剤液を作ってそこに衣類を浸し、30分～2時間ほど置いて、軽くすすいで絞ってから、普通に洗濯機洗いをするものや他の物と一緒にOKです。洗濯洗剤の代わりに、除菌作用もある酸素系漂白剤を使ってもいいです。生乾き臭の元になっている雑菌を減らし消臭することができます。

干す場所は湿気の溜まりやすい床近くでなく上の方へ。高密度も厳禁です。干し方は、乾きにくい縫い目対策に裏返し干し。タオルやパンツの内側、シャツの袖と脇などは布どうしが接触していると乾きにくいので工夫して！エアコンのドライや除湿器、扇風機を使うと効果的です。

糸内豆ちくわ天

材料(2人分)

- ちくわ 5本
- ひきわり納豆 小2パック(約80g)
- 納豆付属タレ 2袋
- 青じそ 10枚
- こすも (・天ぷら粉 1/2カップ
・水 70~100ml)
- 揚げ油・塩 適量

納豆

納豆ムチン
ナットウキナーゼ
食物セン. レシチン
ビタミンB群・E
など

つくりかた

1. ちくわは縦に切り目を入れて開く。納豆は付属のタレを加えて混ぜ合わせる。こすもの材料には混ぜる。
2. ちくわ1本の切れ目に青じそ2枚を縦に敷き、納豆の1/5量を詰める。残り4本も同様に。
3. 揚げ油を中温(約170℃)に熱し1のこすものに2をくぐらせて揚げる。途中で上下を返しながらかリッとすまで約3分揚げる。
4. 器に盛って塩を適宜添えたらできあがり!

雑学の小部屋

『SOSの意味や由来について』

SOSは現在では救助が必要な時に使われる記号、合図としての意味合いを持っていますが、昔は海洋で船舶が遭難した時に使われるものでした。海洋上で船舶が遭難した際にSOSをモールス符号で遭難信号として送信することによって救助を求めています。

SOSは「Save Our Ship (私たちの船を助けて)」や「Save Our Soul (私たちを救って)」の略語であるという説もありますが、そもそもSOSは略語ではありません。

モールス符号で「・・・――・・・ (トントントンツーツーツントントントン (SOS))」が緊急時のために覚えやすく、間違いが少ないことから採用されているだけのことだそうです。



旬の食材と栄養成分「しめじ」

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど、味が抜群によいとされるしめじですが、一般に店頭に出回っているしめじは、実は「ひらたけ」や「ぶなしめじ」で人工栽培のものです。本物の「しめじ」は、今やたいへん高価で手に入れることは困難な状況です。旬は、9～11月頃です。

栄養成分は、カリウム、鉄分、ビタミンB2・D、食物繊維が含まれます。β-グルカンやレクチンを含んでいます。

ビタミンB2は、肌荒れを改善してくれる美容に良いビタミンです。β-グルカンは抗ガン作用があります。レクチンは、食べすぎを防いでくれる作用があります。鉄分が貧血を予防してくれます。「本しめじ」の名で出回っている「ぶなしめじ」には、シミの原因となるメラニン色素の生成を阻害してくれる成分があります。食物繊維は、便秘を予防し、コレステロールを低下させます。



知ったかぶり健康情報 強い日差しで疲労感? 日焼けのダメージを減らす紫外線対策

■体への負担が大きい紫外線・日焼け

9月に入ってもまだまだ暑いですね。この季節に屋外で過ごす、特に激しい運動をしていないのにグッタリと疲れてしまうことがありますか? 暑さによる体力の消耗はもちろんですが、運動量や活動量と関係なく体が疲れたと感じる原因の一つに、紫外線による日焼けも挙げられます。



■紫外線が体に及ぼす影響

1. 皮膚が「やけど」状態になる

日焼けは、皮膚が日光にさらされて、時間とともに赤くなったり、黒くなったりする状態で、皮膚が軽い火傷状態になっていると考えられます。

さらに長時間にわたって日光に当たり続けると炎症症状が進み、皮膚が赤く火照った状態となり、水ぶくれができることもあります。

2. 活性酸素が正常な細胞を傷つける

体には強い紫外線を浴びたときの防御反応として、皮膚を黒くする働きメラニン色素を生成し、紫外線から皮膚を守るような仕組みがあります。この時に、メラニン色素の生成と同時に活性酸素を発生させることも分かっています。活性酸素は体の免疫作用を担うものではありませんが、過剰に増えると正常な細胞を傷つけ、免疫力を低下させることにつながります。

3. 目がダメージを受けて日焼けする

近年、目から紫外線を浴びることによっても日焼けすることが指摘されています。紫外線が目に入ったことを察



知した脳は、紫外線の影響を受けないようにメラニン色素を生成し皮膚が黒く変化します。また目は直接的なダメージを受けやすい器官であり、角膜や白目を覆う結膜などが炎症を起こすこともあります。



■光線防御のポイントとは?

1. ライフスタイルの変更

太陽の下、屋外で様々なスポーツなどを楽しむことは、心身のリフレッシュにとっても有意義なことですが、小麦色の肌を求めて海岸で身体を焼くというような、不必要な日光浴は避けるようにしましょう。特に、小児期から無用な紫外線暴露は避けるようおすすめします。

2. 特殊な場所

赤道近くの国へ旅行する場合も、紫外線防御を忘れず励行しましょう。スキー、特に春スキーは照り返しによる紫外線暴露が大きいので注意が必要です。山では空気の層が薄く、澄んでいるため平地より紫外線が強いことも知っておきましょう。

3. 物理的遮断

日傘、広いつばが全周にある帽子、長袖、長ズボンなどにより、皮膚に到達する紫外線をできるだけ減らすことが第一です。そして、皮膚には最後の砦として日焼け止め(サンスクリーン剤)を塗ります。

紫外線の強い時期は特に日光にさらされる部分を減らし、日焼けによる疲労を防ぎましょう。



実践 健康のミニ情報

予想もできない自然災害。いざという時の準備はしていますか? 備蓄食品は最低3日分をとされていますが、実際には2週間分必要とも言われています。そこで備蓄品を一定期間で消費し、新たに買い換えるというローテーションを組みましょう。

パックご飯や缶詰を備蓄から消費するローテーションを

- 非常時に役立つパックご飯や缶詰をストックし、何もなかったら食べて、また補充。これを日常化し
- てもしもの時に役立てましょう。

