

# いきいきお野菜

## 4月の主役 バナナ



4月に使用する『バナナ』は、フィリピン・ミンダナオ島の標高700メートル前後の高地農園で栽培しています。朝と夜の気温差が大きいので育成期間が通常のバナナよりも4ヶ月ほど長く、その間多くのデンプン質が蓄えられ、甘いバナナに育ちます。

『バナナ』は、炭水化物やたんぱく質の他ビタミン、ミネラル、葉酸、食物繊維などバランスよく栄養素が含まれているとても優れた果物です。貧血予防・便秘予防・美肌効果などさまざまな効果が期待されおり、運動前後のエネルギー補給にも最適な果物です。