

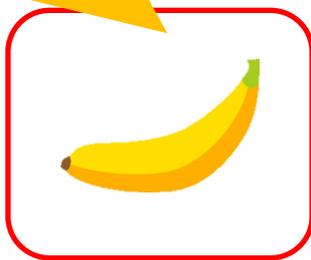
カラダ栄養学

～バナナで健康な身体を～

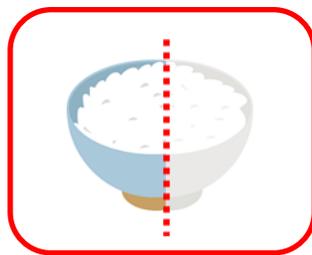
低カロリー&栄養バランス抜群！

★栄養豊富なバナナは高カロリーと思われがちですが、実は1本約**86kcal**！！
ごはんやパンと比べても低カロリー！

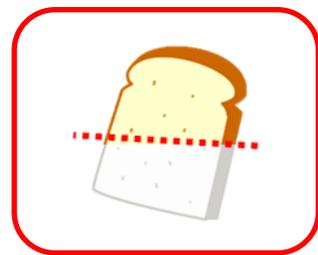
バナナ可食部100g当たりのエネルギー
(100gの目安：中くらいのバナナ1本分)



86kcal



ごはん
2/1杯相当



パン
2/1杯相当

★日常生活で不足しがちな栄養がバランスよく含まれている！

ビタミン
B2

肌の新陳代謝を上げる
脂質の燃焼代謝を助ける

ポリフェノール

肌の酸化を予防

ビタミン
B6

タンパク質の代謝を助ける
疲労回復
肌の潤い・弾力を保つ

カリウム

利尿作用でむくみ解消

ナイアシン

アルコール分解
血行促進

食物繊維

便秘予防
コレステロール抑制効果

健康な生活に
欠かせない果物

こんな方にオススメ

美容に関心がある

ダイエットをしたい

スポーツ・運動をしている

お酒をよく飲む

東急スポーツシステム株式会社 アトリオドワーエたまプラーザ 栄養士 小野寛子

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



健康レシピ

～バナナをもっとおいしく食べよう！～



レンジで簡単♪バナナジャム

【材料】2人分

バナナ	2本
レモン汁	小さじ2
砂糖	大さじ3
サラダ油	1～2滴
お好みのパン	適量

【作り方】

- ①皮をむいたバナナを耐熱ボウルに入れてつぶす。
- ②レモン汁、砂糖を加えて約5分混ぜる。
- ③サラダ油を加えさっと混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600w)に5分間かける。
- ④一度取り出し全体を混ぜ、さらに電子レンジに5分かける。
- ⑤なめらかになるまで混ぜ合わせたらよく冷まし、お好みのパンにぬって食べる。



牛乳で作る★バナナチョコムース

【材料】2人分

バナナ	2本
牛乳	300cc
砂糖	大さじ4
レモン汁	小さじ2
ココア	大さじ2
粉ゼラチン(お湯)	5g(50cc)

【作り方】

- ①皮をむいたバナナを適当に切る。
- ②ミキサーにバナナ、牛乳、砂糖、レモン汁、ココアを入れクリーミーにする。
(ミキサーがない場合は潰したバナナに材料を混ぜ合わせる)
- ③お湯で溶かした粉ゼラチンを混ぜる。
- ④カップに流し、冷やして固める。

東急スポーツシステム株式会社 アトリオドワーエたまプラーザ 栄養士 小野寛子

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

