



ちょっと勉強室 No.99

今回のテーマは バナナ

(1) 基礎知識

バショウ科の多年草大草本です。大草本とは、長大な葉柄がさや状となって仮茎を作るものをいいます。つまり、バナナは木ではなく巨大な「草」といえます。葉は、大きいもので1.5～1.0mに及ぶものもあり、木の幹に見える部分は茎ではなく、葉の付け根が茎を取り巻きたくさん集まったものなのです。バナナは1万年も前から栽培されていたといわれ、人類が最も古くから利用した果実の一つです。赤道から南北の緯度30度の地帯はバナナベルトと呼ばれ、主要栽培地帯となっています。

日本には1903年、台湾から初めて輸入されました。その後、戦争などで輸入量は一時減少し、昭和30年代までは非常に高価で、病気になった時にしか食べられない果物でした。1963年にバナナの輸入が自由化され、バナナブームとなりました。

バナナは未熟なうちに収穫され、日本に到着してからは、植物防疫所で害虫等、検疫所で残留農薬等の検査を受け、合格したものが市場に出されます。熟したバナナには日本にはいない害虫の卵が付着している恐れがあるため、植物防疫法に基づき、青いもの以外は輸入が禁じられています。通関された未成熟のものは、室(ムロ)に入れて温度と湿度を高め、エチレングスを吹き込んで成熟を進めさせてから、市場に出されます。日本では、果物としてそのまま食べることが多いですが、世界の各地では硬いままのものをいも類のように調理して食べることも多いです。寒さに弱く、冷蔵保存をすると皮が茶色に変色して果実はそれ以上熟しません。(通称、「バナナが風邪をひく」といいます。)

今年4月の調査によると、好きな果物でバナナは7位ですが、よく食べる果物では第1位でした。小学生を対象とした調査でも同様の結果であり、総務省が行っている家計調査でも一番多く消費されている果物はバナナでした。消費量は僅かながらも年々上昇傾向にある果物です。

(2) いろいろなバナナ

フィリピンバナナ：キャベンディッシュという品種が主流。現在、日本で最も多く出回っている。日持ちがし房の形も整っている。



台湾バナナ：ねっとり濃厚で、甘みが強く、完熟すると香りも良い。日本に初めて輸入されたが、現在の輸入量はフィリピンに劣る。北蕉や千人焦という品種が主流。

セニョリータ：長さが8～9cmと小型。果肉は柔らかく甘みが強い。通称モンキーバナナ。



モラード：皮が赤茶色のためレッドバナナとも呼ばれる。果肉はクリーミーでやや酸味のあるあっさりした甘さ。

(3) 栄養価

バナナは、手軽に食べられ栄養価も豊富なうえ、体に負担が少なく消化吸収が早いので、マラソンやトライアスロン等の持久性スポーツ選手の栄養補給には多く利用され、また、最近になって体に有用な機能が多くあることが判ってきており、見直されてきています。

代表的な栄養価は、カリウムが豊富に含まれていることですが、他に、マグネシウムも比較的多目です。また、ビフィズス菌を増やす働きをするフラクトオリゴ糖が含まれています。そのため小腸で吸収されにくいので、腸内細菌叢の改善に役立ち、大腸の蠕動運動が活発になり、便通の改善効果につながります。ウルグアイの研究で、バナナを多く摂取すると、直腸ガン・大腸ガンの発生リスクが72%減少するという報告もあります。さらに、完熟して黒い斑点(シュガースポット)の出たものには、免疫力をアップさせる効果があり、ガン治療にも使用される免疫増強剤とほぼ同程度であることも学会で発表されています。