

食生活にバナナを取り入れよう!



栄養が豊富で健康に良いと言われているバナナですが、詳しく調べたことがある方は少ないのではないのでしょうか。そこで今回はバナナの**効果**と栄養をより活かすための**摂取タイミング**についてご紹介します!

1 バナナの効果

便秘改善

食物繊維が豊富なため腸内細菌の**エサ**となり、おなかの調子を整え腸内環境を改善してくれます。



美肌効果

美容成分と呼ばれるビタミンや鉄分が多く含まれており、肌の**キメを整え**しわやシミを改善してくれます。



むくみ予防

体内の塩分を排泄し水分量の**バランスを正常に保つ**カリウムが含まれているため、むくみの予防に繋がります。



1本あたり(100g) **93 kcal**



摂取目安量 ⇒ 1日1本

2 おすすめの摂取タイミング



朝食時

～エネルギー不足を解消～
バナナはブドウ糖をはじめ、さまざまな糖質が多く含まれており寝ている間に失われたブドウ糖を補うのにぴったりです。



運動前

～運動中の疲労を防ぐ～
バナナに含まれている糖質は、エネルギーに変わる**でんぷん**や**食物繊維**も含まれているため、長時間エネルギーを持続させてくれます。



夕食後

～睡眠の質アップ～
バナナに含まれる**アミノ酸**は、**ストレスを緩和**させる「セロトニン」を生み出すため**リラックス効果**が得られ、スムーズな入眠が期待できます。



スキマ時間運動!

～日常生活に運動を取り入れよう!～

今回は... **肩のストレッチ**

タオル使用

効果... 肩周りの筋肉がほぐれ、肩こりや猫背の改善が期待できます♪

呼吸を意識しながら、左右**5～10回**を目安に行いましょう!

- 準備 -

- 動作 -



息を吸って吐きながら...



肩に痛みがある方

★長めのタオルに変更し、手の幅を広げる。

- ① 肩幅より少し広めにタオルをにぎる。
- ② 両腕を真上に伸ばす。(両足は腰幅に開く)

- ③ 片手をお尻に近づけるようにタオルを下に引っ張る。
→無理のない範囲で**5～10秒間**キープしましょう!

目線は正面を向けたまま勢いをつけずにゆっくり行いましょう。椅子に座った状態でもOKです!

※その他の「タオルストレッチ」については「ちゅ〜0h!!チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております。ぜひご覧ください!