

- 【学名】 *Musa spp*
【英名】 Banana
【科目】 バショウ科
【原産地】 東南アジア

●解説

バナナの歴史は大変古く、紀元前 8000 年～紀元前 3000 年頃には東南アジア地域で食べられていたようです。その後、紀元前 2000～紀元 500 年頃までにはインド、東アフリカまでに伝わり、エジプトなどにも交易品として持ち込まれていました。アメリカ大陸に伝わったのは、ポルトガル人がバナナを発見した 15 世紀以降のこと。西アフリカからハイチを経由して、中央アメリカや南アメリカへと伝わったとされています。日本では正式に輸入が開始されたのは 1903 年（明治 36 年）で、台湾産のバナナです。

バナナは、日本では、おおよそ 1 人当たり年間 8.55kg を消費している（財務省貿易統計 2008 年現在）消費量第 1 位の果物です。価格も安価で安定し、ある程度の保存性もあり、生でおいしいことから利用しやすい食品のひとつです。

バナナは栄養が豊富なおうえに 1 年を通して手頃な価格で食べられるとても優れた果物です。現在、日本に輸入されているバナナはフィリピン産、エクアドル産の「キャベンディッシュ」という品種が 8 割を占めます。

バナナは、青（緑色）い状態で輸入されます。青いバナナの実（果肉）の主成分はデンプンです。青いバナナはとても固く、蒸したり焼いたりしないと食べられません。しかしこれを適度な温度下（20℃前後）に数日置くと急激に呼吸量が増して熟します。これを「追熟」と言います。追熟によってデンプンが果糖やブドウ糖に変化し、甘くなるとともに柔らかくなり、皮の色も緑色が抜けて黄色く変化します。追熟の引き金を引く植物ホルモンが「エチレン」（気体）です。バナナは自分でこのエチレンを出して追熟します。バナナは、青くて硬い状態で長い航海を経て輸入され、温度を上げエチレンの生理作用で追熟し、黄色くなってお店に並んでいます。

バナナには、ブドウ糖と果糖、ショ糖などの糖類が含まれています。これらの糖類はそれぞれ体内での吸収速度が異なり、徐々に利用されるためエネルギーが長時間にわたって補給されます。携帯にも便利で片手で食べられることか

ら、スポーツする時や朝食時の栄養補給に最適です。

高カロリーなイメージのあるバナナですが、1本（100g）のカロリーは86kcalで、ごはんの約1/3杯分です。食物繊維やオリゴ糖の一つである「フラクトオリゴ糖」が消化を促進し、便秘改善にも効果的です。

バナナには炭水化物やタンパク質の他、ビタミンB群、葉酸、またカリウム、マグネシウムといったミネラルなど、不足しがちな微量栄養素がバランス良く含まれています。

世界中で栽培されているバナナの種類は、大きく「生食用」と「調理用」に分かれ、300種類以上あるといわれています。「調理用」は、煮る、焼くなど、加熱しなくては食べられません。

主な品種は、

キャベンディッシュ	日本でスーパーや果物店で売られている最も一般的な品種。少し標高の高いところで栽培したものは糖度も高くなるので「高地（原）バナナ」として流通し、輸入販売会社によっては「スウィーティオ」や「プレシャス」、「甘熟王」などのブランド名をつけて販売している。
セニョリータ	通称「モンキーバナナ」と呼ばれ、長さが7~9cmほどの小型のバナナ。皮は薄く果肉はやわらかく濃厚な甘み。
モラード	通称「レッドバナナ」。果皮の色が赤茶色っぽくなるのが特徴で形は少し太めの円筒形。果肉は普通のバナナと同じように黄白色をしていて、さっぱりとした甘み。
ラツンダン	小~中型で皮が薄くやや太く短い。甘みが強くやや酸味がある。
グライネン	エクアドル産。「サニートバナナ」や「エナーノバナナ」というブランドがある。見た目はフィリピンバナナに似て独特の深みのある甘さがある。
台湾バナナ	昭和初期から中期にかけて高級品として重宝された。当初は「北蕉（ほくしょう）」という品種がメインだったが、最近では「仙人蕉（せんになんしょう）」も増えている。フィリピンバナナに比べると果実が短めでやや太く、果肉は緻密でねっとり

	した舌触り。
--	--------

【選び方】

バナナの付け根が新鮮で果皮が黄色く色づいたものを選びましょう。果皮に「シュガースポット」と呼ばれる黒い点が出てきたら甘みが増して食べ頃です。

【保存方法と食べ頃】

皮の色が青いのは未熟なので、常温でしばらく置いて追熟させます。未熟なうちに冷蔵庫に入れると、追熟が止まってしまい、甘みが出なくなるので注意してください。

冷蔵庫で保存する場合は、適度に熟したものを1本ずつビニール袋かポリ袋に入れるか、ラップに包んで野菜室に保存しましょう。皮が黒く変色することがありますが、味にはあまり影響ありません。また熟したバナナは、皮をむいてラップで包んで冷凍するという方法もあります。

バナナの房を仰向けに置いておくと、房全体の重みで下の部分がつぶれて傷んでしまいます。山型に伏せて置くか、バナナハンガーなどにつり下げて保存することをおすすめします。ただし、熟しすぎてしまうと軸の部分からちぎれてしまうことがあるので注意しましょう。

【関連情報】

バナナについての解説情報は、「果物と栄養教育」にて、果物の食育「第2回バナナ博士になろう」の章でも解説されております。こちらも参考にしてください。

果物の食育「第2回グレープフルーツ博士になろう」

<http://www.fruit-safety.c>