

バナナ

高血圧、疲労回復、便秘に効くスタミナ源

原産地と別名

バシヨウ科
学名 Musa Acuminata Colla
英語名 Banana
中国名 香蕉(シアンジャオ)
原産地 東南アジアマライ地域



体質・症状	相性
気血両虚・下痢気味	△
食積痰湿・消化不良	△
肝陽亢盛・高血圧	◎
気滞うっ血・血行悪い	○
陰虚・微熱	○
陽虚・下痢	×
老人・便秘	◎
小児	○
妊婦	○

自然の属性	
寒熱	寒
昇降	潤、降
収散	
潤燥	
臓腑	肺、脾
季節	通年
五味	甘
毒性	無毒

話題の栄養素

プロメリン▼タンパク質の消化酵素であり、60℃以上の熱に弱く、強い酸やアルコールにも弱い。タンパク質の消化を促進し、消炎作用やむくみの解消などの効能もあります。バナナやパイナップルには多く含まれています。
セロトニン▼バナナに含まれるこの成分は脳をリラックスさせる作用があり、イラだちを解消したり、胃酸を抑制したりする効能があります。
オリゴ糖▼バナナの消化吸収しやすい糖分の一つ。数個の単糖がつながったもので低甘調味料として使われています。また、オリゴ糖は腸内の善玉菌、ビフィズス菌の大好物で整腸作用があり、免疫機能の向上にも役立ちます。ほかにコレステロール低下作用もあります。
ペクチン▼バナナは食物繊維が豊富ですが、これはペクチンという水溶性食物繊維で、腸壁を保護し、老廃物を取り入れて体外へ排出する整腸効能があります。

ルーツ

バナナの栽培の起源は東南アジアマライ地域で、日本への伝来は、一六世紀の中期にポルトガル伝教師ルイスが織田信長にバナナを献上したときとされています(明治時代説もある)。最初、沖縄、九州南部で栽培されていました。しかし現在、日本で市販されているバナナはほとんどフィリピンや台湾からの輸入品です。

東洋医学的効能

清熱潤肺▼体内にこもった余分な熱を収め、肺を潤す
潤腸通便▼腸を潤し、便通をよくする
解毒▼酒毒を解する

現代の研究より

抗菌作用▼バナナのアルコール抽出物には抗菌作用や抗真菌作用がある。
抗潰瘍作用▼未熟なバナナにはストレスにより誘発された胃潰瘍を保護する作用がイギリスのルイス教授の研究により確認され、それはバナナのセロトニンという成分が胃酸を抑制するためと考えられている。
免疫力を高める作用▼バナナには血液の白血球をふやし、免疫力を高める作用が確認されている。
疲労を回復する作用▼バナナにはクエン酸や少量のビタミンB族などの成分が含まれ、これらに乳酸やビルビン酸を分解する効能があり、疲労回復に役立つ。

● 体質相性の解説

バナナは「寒潤性」で便通を促す作用があり、下痢傾向のある「気血両虚」の方や「陽虚」などの方は、一層下痢する恐れがあるので控え目に。熱っぽい「肝陽亢盛」で高血圧の方や、便が硬く便秘がちな「老人」には良いでしょう。また、バナナの水溶性食物繊維は水をたっぷり取り込んでいるので、「食積」で便が硬い方には良いですが、しかし、体内の余分な水分(湿邪)が溜まっている方には一層負担になるので、控え目に。

● 家庭療法への応用

高血圧 ▼ バナナ六本を毎日三回に分けて食べる。続けて食べると血圧が治まる。また、バナナの皮六〇gを煎じて毎日少しずつ飲むのも有効(これらの方法は顔が赤く熱っぽく便秘のある高血圧に適応するが、末梢血管の循環が悪い高血圧の方、下痢傾向の方、糖尿病を伴った方には適さない)。

胃潰瘍 ▼ バナナ四本を毎日二回に分けて食べる(糖尿病の方には不向き)。

子宮下垂 ▼ バナナの根六〇gを煎じて毎

● コラム

バナナは高カロリーの果物でさまざまな作用があり、その皮、根、茎、葉ともにそれぞれの効果もあるということが古い書籍に記載されています。バナナの皮は便秘を伴った高血圧に、根は子宮下垂に、花は小児のでき物に、茎や葉は皮膚の炎症に効きます。バナナの汁は美肌に。

日飲む(飲む量は患者の胃腸状態に合わせて適宜に調整)。

できもの ▼ バナナの花二輪を少し煎じて飲む(小児の皮膚に有効)。

やけど ▼ 皮を剥いたバナナをすり潰して取った汁を毎日二回患部に塗る。

皮膚の化膿疹 ▼ 葉を適量すり潰して患部に毎日二回貼り付ける。

● 栄養素の上手な摂り方

バナナは、デンプンも多く含まれ、他の多種類の糖類も含み、吸収しやすく、持久力と競技レベルを高めます。その反面、糖尿病に不利なので食べない方がよいでしょう。バナナを室温に置くと、皮に小さな黒い斑点があらわれます。これはバナナが一番美味しい時期で、免疫機能を高める作用も高まります。バナナは

脳を活性化させ、気持ちを愉快にさせるセロトニンの合成を助けます。

● 論評

バナナは食べやすいですが、いくつかの注意点があります。まず、一〇〇gのバナナには三二四mgのカリウムが含まれているので、カリウム剤を服用している方は食べないほうが安全でしょう。

バナナにはチラミンが豊富ですが、チラミンと抗生物質などの薬物とを一緒に摂取すると高血圧を誘発します。医師の指導に従いましょう。しかし、バナナを食べても血圧は上がりません。

更に、一〇〇gのバナナには三二mgのマグネシウムを含み、空腹で大量に食べると動悸などの症状を誘発する恐れがあります。また、バナナにはエリスロマイシン類の抗生物質の治療効果を低下させる恐れがあるので控え目に。

バナナは高カロリーでデンプンやシヨ糖・果糖・ブドウ糖を含み、食べるとすぐに血糖が上昇し、二時間後でも下がりにくらないという特徴があるので、糖尿病の方は摂らないようにしましょう。