

# 5時バナナで新型コロナやインフルの脅威に撃ち勝とう!

# 今、大流行! 夕方5時の腸活「ホットバナナジュース」



### ◎材料(マグカップ1杯分)

- バナナ …… 1/2本
- 牛乳 …… 150cc
- 生姜 …… すりおろしたもの 小さじ1/2 (チューブでも可)

※ おろし生姜のかわりに、シナモンパウダー少々などでもOKです。

シナモンは「桂皮」という生薬としても知られており、

健胃、発汗、鎮痛、解熱、整腸などの効果があるとされています。

血糖値を下げてくれるほか、脂肪の分解を促す効果があることが確認されていますが、

1日の摂取量が多いと肝臓に負担がかかるといわれています。

新型コロナウイルス、こわいですね! わずか数か月ほどでパンデミックと言われる世界的な流行となりました。この感染症についてはまだ不明の点も多い一方、罹患しても約80%の人は軽症で済むこと、5%程の方は重篤化し亡くなる方もいること、高齢者や基礎疾患を持つ方は特に重症化しやすいとのことです。気付かないうちに感染が市中に拡がり、あるときに突然爆発的に患者が急増する最悪の事態も起こり得るかも……ああ、なんておそろしいことでしょう。

もし万が一感染してしまった場合、**重症化しなくてすむように免疫力を高めておく必要がある!!!**ということですね。

免疫力を高めるためには、疲れやストレスを残さない程度に適度な運動をし、スタミナたっぷりの食事をし、そして老廃物を排出して体調を万全に整え、心身ともに健康な状態を保つことが必要です。

今回は3月3日にTV「教えてもらう前と後」で紹介された、**夕方5時にバナナを食べて腸の働きを活発にし免疫力を高める「ホットバナナジュース」**のレシピをご紹介します。胃で消化したバナナの栄養を、腸が活発に動く夜10時から夜中2時に腸へ届けておくことが良いそうで、夕方5時にバナナを食べることが最高の時間帯だとか。バナナを加熱することでフラクトオリゴ糖が増えて腸内環境が改善され、便秘や美容にもよく、夕食前に食べるのでダイエット効果も期待されるとのことです。

甘すぎずトロっとした果実感が味わえてとっても美味しいです。体も温まり、特に女性には嬉しいですね(o^ー^o)ニコ 簡単にできるので、是非お試しください!

### ◎作り方

- ① バナナを皮付きのままレンジへ。600Wで2分加熱します。まると加熱しても爆発しませんが、皮が避けるので少し汁が出ます。



- ② レンジからバナナを出し、可食部をスプーンなどで取り出します。  
白い筋にはバナナの実以上に豊富な栄養が詰まっているので、可食部です!  
マグカップに入れてスプーンなどで潰します。  
ミキサー要らずで後始末も簡単にできるのが良いですね!!!



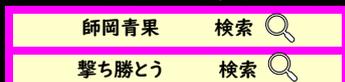
- ③ ②に牛乳150ccを加えて混ぜ、おろし生姜を入れます。再びレンジへ。600Wで1分加熱したら出来上がりです。



新型コロナウイルス感染症の影響をうけて、世界各地で航空機や貨物船・鉄道などが減便されてバナナの輸入量も少なくなり日本国内における流通量も減りつつあります。師岡青果は、毎日欠かさず自社で数箇所の市場に直接仕入れに行っています。人手や資金もかかり自社で市場へ直接仕入れに行くことはもちろん、複数の市場に出入りするとは他所ではあまりなくとてもめずらしいことです。また北海道から沖縄まで各地に仲間がおり強靱なネットワークがあります。師岡青果は、こんなときこそ お客様のために、自慢の仕入れを活かします!



このレシピはWebでもご案内しています。



師岡青果では、現在発生しております新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、試食販売を自粛させていただいております。また感染防止のため、スタッフの手洗い励行をしております。お客様におかれましてはご協力をお願いいたします。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師岡青果	ダイレックス	テナント			
夜須店	筑紫野店	那珂川店	ハ女店		
みやき店	高木瀬店	日の隈店			