

# 日本人の新しいフルーツ習慣を創出！ 夕食前にバナナを食べる「夜バナナダイエット」 飲食店のお通しで“夜バナナ”が始まります

5月25日(水)から、東京2店舗、大阪1店舗にて

- ・東京・渋谷 居酒屋「しぶやくん」、中目黒 創作和食「N\_1221」
- ・大阪・八尾 カフェ「ムーンカフェ」

国際フルーツ協会が推奨する、夕食前にバナナを摂取する“夜バナナ”を、東京、大阪の飲食店（東京「しぶやくん」、「N\_1221」、大阪「ムーンカフェ」）計3店舗のお通しで2016年5月25日(水)より開始いたします。

「夜バナナ」のメリットは、夕食前にバナナを摂取することで空腹感がやわらぎ、食事のがつつき、また食べ過ぎ防止となるため、ゆっくり食事を美味しく楽しむことができます。また、バナナの豊富な栄養のおかげで整腸作用や脂肪燃焼によるダイエット効果も期待できます。さらに、お酒を飲む席は塩分過多になりがちなので、塩分を排出するカリウムを多く含むバナナのお通しは最適です。

この度、当協会が推奨する「夜バナナ」に3店舗が賛同いただき、お通しとして夜バナナが導入されることになりました。なお、東京の2店舗は、デザートではなくおかずとして食べられる“夜バナナ”メニューとして仕上げることで、違和感なく召し上がっていただけるようになっています。

本取り組みは、バナナを含むフルーツの摂取量が世界的に見ても足りていない日本人に、フルーツを食べる機会を増やすことにつながります。これは、国内外の公的機関が推進する、健康増進のための毎日のフルーツ摂取に合致するため、日本人の新しいフルーツ習慣を創出することになります。

朝のフルーツというイメージがあるバナナですが、この機会に夜バナナの効果を試してみたいでしょうか？



■ 渋谷の裏路地にある隠れ家的居酒屋 ポリュームたっぷりのランチも人気！

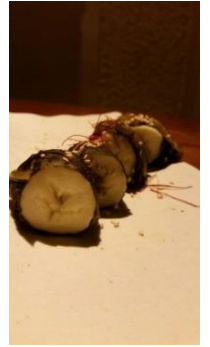
## 居酒屋「しぶやくん」(東京・渋谷)

お通し夜バナナ: ※日替わりで提供

「黒バナナの揚げシラス掛け」、「黒バナナの塩辛チーズクリーム和え」、

### 「黒バナナの高菜ロール」

「黒バナナの揚げシラス掛け」はバターで揚げたシラスの塩分とサクサクとした食感が黒バナナ(バナナに黒い斑点=シュガースポットがでている状態の熟したバナナ)の甘みを引き立てます。「黒バナナの塩辛チーズクリーム和え」は塩辛とチーズの塩気がたまらない濃厚なソースがバナナの甘みとねっとりとした食感をより引き立てます。そして「黒バナナの高菜ロール」は高菜漬けの風味とバナナの甘さとでさっぱりとした一品となっています。



### 【店舗情報】

住所: 東京都渋谷区桜丘町 24-18 東松ビル 2F TEL: 03-6416-4558

営業時間: 11:45~14:30/18:00~24:00(L.O.23:00)

■ 目黒川沿いにある創作和食レストラン。ドラマの撮影にも使用されるおしゃれなお店です。

## 創作和食「N\_1221」(東京・中目黒)

お通し夜バナナ: 「黒バナナと夏みかんの辛子黒蜜和え」

黒バナナとほうれん草に黒蜜のやさしい甘みと夏みかんの酸味が加わったさわやかな一品です。

### 【店舗情報】

住所: 東京都目黒区青葉台 1-22-1 TEL: 03-6452-3723

営業時間: 11:00~24:00 定休日: 火曜日



■ 昼間はカフェ、夜はバル。土日祝は早朝 5 時からモーニングも食べられます！

## カフェ「ムーンカフェ」(大阪・八尾)

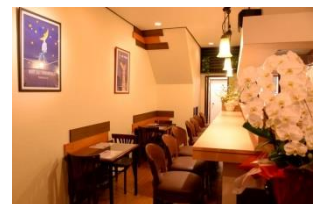
お通し夜バナナ: 「バナナの皮をお皿にした、カットバナナ」

※2 名様の場合

住所: 大阪府八尾市陽光園 2-6-32

TEL: 072-924-3515

営業時間: 平日 7:00~24:00、土日祝: 5:00~24、定休日: 水曜日



## 【夕食前にバナナを食べる、「夜バナナ」のススメ】

国際フルーツ協会では、『食事の先にフルーツを食べること＝先フル』をおすすめしています。生フルーツは空腹時に摂取すれば血糖値が上がりにくい食品です。一般的な『後フル(＝食事の最後にフルーツを食べること)』では、胃腸の中で、長時間かき混ぜられてしまい糖が加算されるだけになります。フルーツは、消化がよいので空腹時に食べるのが基本です。またジュースではなく、生フルーツであれば噛む必要があるため、唾液分泌も促進されます。それにより、胃腸の消化を助けるだけでなく、口内環境の改善も期待できます。さらに、先フルにより、食べたい欲求が落ちつくので、その後の食事を味わって食べることができます。

実は、食べる時間によりおすすめ的水果が変わります。朝一番はオレンジやパイナップルやすいかのような、水分たっぷりのフルーツです。逆に夕食前は少しお腹にたまるバナナなどが食べすぎを抑えてくれるため、おすすめです。さらにバナナは、フルーツの中でもビタミンやミネラルが豊富です。バナナに含まれるマグネシウムやビタミン B6 は、新陳代謝を促進してくれます。またカリウムは、つい摂りすぎがちな塩分を排出して、利尿作用があることから、むくみの改善が期待できます。健康増進と、おいしいものを生涯食べ続けることを両立する食習慣の一つとして、「夜バナナ」はお勧めです。

## 【日本人のフルーツ不足を解消する新しい食習慣】

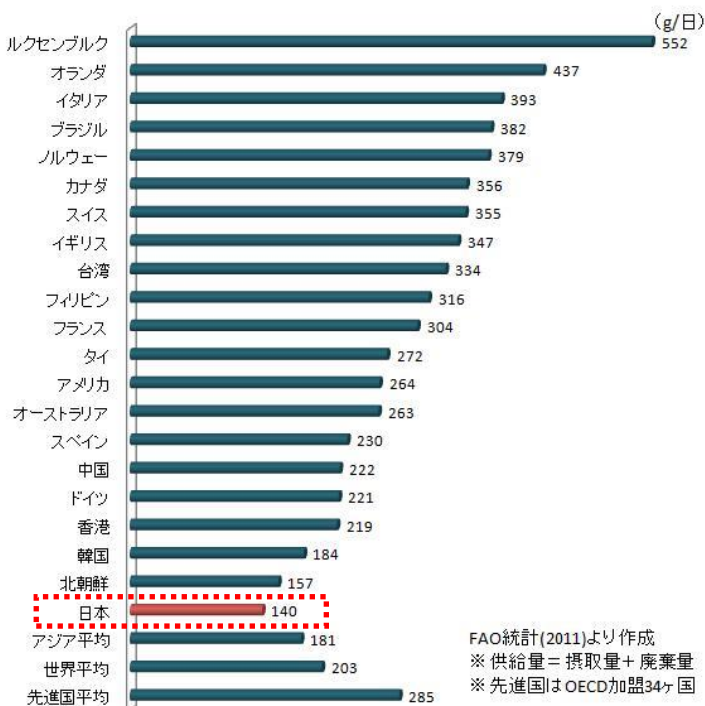
WHO(世界保健機関)とFAO(国連食料農業機関)の合同専門家委員会は、がん、心臓病、糖尿病、肥満など生活習慣病を予防するために、毎日 400g 以上のフルーツと野菜(イモ類などを除く)を摂取するように勧告しています。また、日本でも文部科学省、厚生労働省、農林水産省が策定した食生活指針において、フルーツは野菜と同様に毎日の食生活にとって必需品であると位置付けられています。農林水産省は、健康のため、毎日 200g 以上のフルーツ摂取を目標としています。

しかし、FAO の統計では、日本人の年間果物摂取量は先進国の中で最低クラス。厚生労働省の統計では、一日の生フルーツの摂取量は 100gと、目標の 200gに遠くおよびません。欧米では健康のために、毎日積極的に摂取されているのに対し、日本ではフルーツは病気や贈答など特別な時の食べ物であり、また食後のデザートとしておまけ程度に食べられるだけという食習慣の違いが理由の一つです。

特に日本では労働世代の20～40代のフルーツ摂取量が少なく、30代男性ではわずか一日 38.9gしか食べられていません。

今回のように飲食店が先フルを積極的に取り入れることは、あまりフルーツを食べる習慣のない日本人に、フルーツを食べる機会を増やすことにつながります。これは、国内外の公的機関が推進する、健康増進のための毎日のフルーツ摂取に合致するため、日本人の新しいフルーツ習慣を創出することになります。

世界の国民一人当たりへのフルーツ供給量



## 国際フルーツ協会 代表 中野瑞樹(なかの みずき)



**2009年9月から約6年間、水・お茶・お酒、米・パン・肉・魚・野菜(果実以外)を一切摂らない、フルーツ中心の果実だけの食生活実験を続けるフルーツ研究家**

和歌山県出身。京都大学大学院農学研究科(修士課程)修了。元アメリカ国立海洋大気局客員研究員。元東京大学工学部(経営工学系)教員。果実エンゲル係数日本一のスーパーfruiter。

2004年から始めた、売る側ではなく、買う側の視点に立った、消費者のためのフルーツ講座は250回以上。フルーツは食べ過ぎ注意と言われるが、食べ過ぎの科学的データがないため、太るのか、冷えるのか、糖尿病になるのかなど、自ら体を張って調べることを決意。できるだけ他の要素を排除するため、2009年9月から、水・お茶・お酒、米・パン・肉・魚・野菜(果実以外)を一切摂らない、フルーツ中心の果実だけの食生活実験を続ける(6月1日現在、2439日目)。

著書に「EGOからECOへ 2000日フルーツ物語」(いちぶプロモーション)。「マツコの知らない世界」(TBS系)「たまむすび」(TBSラジオ)などメディア出演多数。講演や研修など多方面で活躍中。

### **<夜バナナについて> 新パナマ病で苦しむ原産地を応援！**

現在、バナナの木を枯れさせる新パナマ病の感染が世界中に拡大しています。一部報道によると、日本最大の輸入元フィリピンのミンダナオ島では、島にあるバナナの木々の5分の1がすでに感染し、生産量もこの5年で20%以上も減ったと伝えられています。

今回、国際フルーツ協会として“夜バナナ”をお勧めしているのは、その栄養価はもちろん、手ごろな価格で慣れ親しんだ私たちの身近なフルーツ“バナナ”をたくさん食べることで、少しでも原産地を応援したいという思いもあります。

みなさんもぜひ“夜バナナ”で、より健康な体を手に入れてください。