

# ランチメール

2022.5.20

バナナのお話

1本でごはん  
半杯の  
エネルギーが!  
消化・吸収に  
優れています。



運動前の  
エネルギー  
補給や  
便秘にも  
効果的!

体内の  
水分量も調整  
するカリウムが  
豊富です。

主な産地はフィリピンで、日本人が1年で  
1番食べている果物です。