

おすすめ Recipe

No.14

《テーマ》

スーパーフード「納豆」 ～古来日本人の健康寿命を支えた食材～

納豆は古くから食べられている伝統的な発酵食品です。
非常に栄養価が高く、日本のスーパーフードとも称されています。
健康維持のために毎日の食事に納豆を取り入れましょう。



納豆に含まれるナットウキナーゼの4つの作用

血栓を 予防する

ナットウキナーゼには血栓を予防をする働きがあります。
血栓は深夜から早朝にかけて出来やすいため、ナットウキナーゼを摂取する
時間帯は夕食時がよいと考えられます。(※1)

高血圧を 予防

ナットウキナーゼは、キニンを作り出す働きがあるため血圧降下作用のほか、
血液循環の改善にも効果があると考えられています。
※キニン…血管拡張に働き、血圧を下げる働きをもつ

動脈硬化を 予防

ナットウキナーゼには、動脈硬化のリスクを高める血中コレステロール値を
下げる働きが報告されています。(※2)

アルツハイマー病 を予防

ナットウキナーゼは、アミロイドβタンパク質(老人斑)などを
強力に分解する作用があることが明らかになり、現在注目を浴びています。
※アミロイドβタンパク質(老人斑)…アルツハイマー病の要因となる物質

参考文献：(※1)日本ナットウキナーゼ協会

(※2)<https://repository.lib.gifu-u.ac.jp/bitstream/20.500.12099/14619/1/310488.pdf>

納豆を食べるときに気を付けること

納豆は栄養価が高く、日常的・継続的に摂りたい食品ですが、注意が必要な人もいます。
納豆には**プリン体**が比較的多く含まれています。高尿酸血症で医師からプリン体の多い食品に
注意するよう指導を受けたことがある人は、食べ過ぎに注意しましょう。
また、**ワーファリン**という薬を服用している場合は、納豆菌によって腸内で生産されるビタミンK2
がワーファリンの薬効を阻害するため、納豆を食べることは控えましょう。

納豆は、健康維持のために積極的に取り入れたい食品ですが、
食べ過ぎるとかえって食事のバランスを崩してしまいます。
1日1パックを目安に取り入れましょう。



油揚げの納豆はさみ焼き

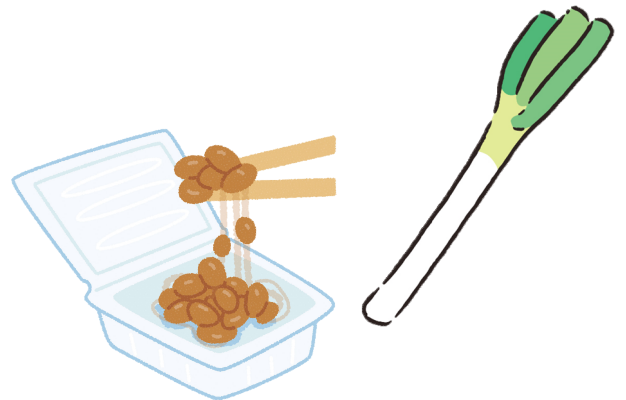


材料 1人分

油揚げ	1枚
納豆(タレは除く)	1パック
ネギ	適量
醤油	少々
スライスチーズ	1枚

作り方

1. 油揚げは半分に切り、中を開く
2. 納豆、ネギ、醤油、スライスチーズ(ちぎる)を混ぜ合わせる
3. ①の油揚げに②を詰め、フライパンまたはオーブンで焼く
4. 焼き色がついたら完成



栄養素 (1人分)

エネルギー : 253kcal	糖質 : 3.1g
タンパク質 : 18.3g	食物繊維 : 3.7g
脂質 : 16.7g	塩分 : 0.6g

コメント

納豆は蒸した大豆を納豆菌により発酵させた食品です。大豆には**骨粗しょう症の予防が期待されるイソフラボン**や**動脈硬化を予防する作用のある大豆レシチン**等の栄養成分が含まれます。さらに納豆菌により発酵が起こる過程で、**ナットウキナーゼ**や**ビタミンK2**が産生されます。このように栄養価の高い大豆と納豆菌が合わさることで非常に栄養価の高い食品になるのです。また、ネギには血液の流れをよくする成分が含まれているため、納豆に含まれるナットウキナーゼの機能の一つである血栓溶解作用とダブルの効果期待できます。