

日本の伝統食

納豆で毎日とも 元気な健やかに!

イラスト：MDR デザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。ご飯のお供として愛されてきただけでなく、近年ではその健康効果に注目が集まっています。

おいしくて栄養価が高い納豆の魅力を探ってみましょう。

取材協力：全国納豆協同組合連合会
<http://www.natto.or.jp/>

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる“和”食文化推進協議会(※)でも活動しています。

※“和”食文化推進協議会
<http://www.wa-shokubunka.com/>

納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出来上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか？全国納豆協同組合連合会は一般消費者(男女各1000人、20〜60代)を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べるのがほとんど」が48・0%、次いで「ご飯にかけて食べる」ことが多いが15・2%、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみに

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

納豆の魅力も再確認しよう

抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作

健康・長寿をサポートする

ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあります。最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

【全体運】レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに楽しんで。絵を描くなど、創作的な活動にも幸運がある予感
【健康運】口コミで体質に合う食材を発見しよう
【幸運の食べ物】ナバナ



天秤座 9/23~10/23

せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれています。

おいしく食べるコツ

アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上へのせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちょっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがありません。包丁でたたいて細かくした納豆を、出来上がったみそ汁の火を止め、最後に入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

一口メモ
ナットウキナーゼ
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治癒などに期待できるといわれている酵素

調味料との新しい組み合わせ

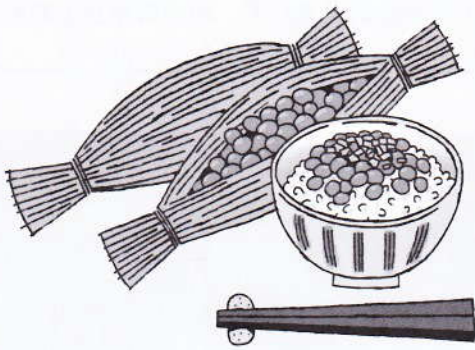
市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに

まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

さまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすめです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。



納豆レシピ

家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！



©全国納豆協同組合連合会

材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】
納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】
納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

【ツナマヨ納豆巻き】
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

作り方

(1)ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る

(2)のり、すし飯の上に具材をのせて完成

【全体運】 ささいなことでもイライラするかも。一人の時間を持ち、心を安定させて。手作りの趣味を満喫するのもお勧め
【健康運】 暴飲暴食に注意。栄養バランスも大切に
【幸運の食べ物】 フキのとう

