

脳梗塞・心筋梗塞・骨粗しょう症の予防に！ 納豆はスーパーフード



健康に良いとされる日本の伝統食品の代表的な存在である納豆。原料の大豆自体が栄養豊富な上、発酵で生じるネバネバ成分に含まれる納豆特有の栄養素がさまざまな健康効果を発揮します。今回は納豆の栄養と健康効果を再確認しながら、より体に良い食べ方や納豆にまつわる話もご紹介します。

■納豆よもやま話

納豆の発祥については諸説ありますが、有名なのは平安時代の武将・八幡太郎義家の話です。義家が東北地方に遠征した時、馬の飼料がなくなり、急ぎよ農民たちに煮て冷ました大豆を差し出すように命じました。ところが急いだ農民は煮た大豆をよく冷まさず、熱いまま俵に詰めて差し出したところ、数日後に煮豆は糸を引き匂いを発する納豆になったそうです。

この「熱い煮豆」と「ワラ」の組み合わせが、納豆が出来る条件ですから、実は稲作をはじめた

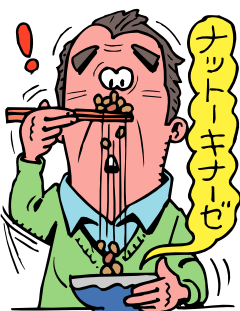
■栄養と健康効果

大豆そのものも栄養豊富な食材ですが、納豆になることで栄養の種類が増し、栄養価も高まります。煮豆に納豆菌をかけ、人肌くらいで温めると、納豆菌がどんと増え、ネバネバや香りの元になる成分を作り出して納豆になります。この時、アミノ酸などの旨味成分や、ナットウキナーゼ、ビタミンK2といった煮豆にはない栄養が作り出されるのです。

では、納豆を食べることで期待できる健康効果と主な栄養素をご紹介します。

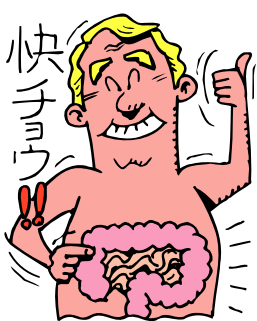
●脳梗塞や心筋梗塞の予防

納豆菌が作り出すたんぱく質を分解する酵素の一つがナットウキナーゼで、血栓を溶かし



●お腹の調子を整える

納豆菌には、腸内の善玉菌の働きを活発にする働きがあります。納豆に豊富に含まれている食物繊維にも同様の働きがあります。そのため、納豆を食べると腸はいつでもきれいな状態を保てるのです。



●肌の健康を保つ

納豆に多く含まれているビタミンB群とビタミンEには、肌を健康に美しく保つ効果があるといわれています。他にも、納豆を食べることで、疲労回復やスタミナアップ、悪酔い防止なども期待でき



やすくする働きがあります。そのため、血液中にできた血栓が血管を詰まらせることで起きる脳梗塞や心筋梗塞の予防で注目されています。この目的で納豆を食べるのなら、ナットウキナーゼは熱に弱いので加熱しないこと。また、血栓は深夜から早朝にかけて作られることが多いので、夕食に納豆を食べると効果的です。

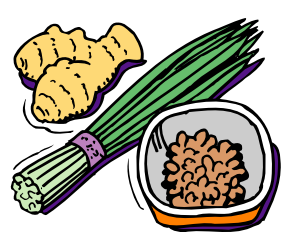
●骨の健康を守る

納豆には骨の健康を守る働きがあるビタミンK2が含まれています。ビタミンK2は骨を形成するカルシウムの吸収を促すとともに、骨からカルシウムが排出されることを抑制します。骨粗しょう症の予防目的で納豆を食べるのなら、小魚や乳製品など、カルシウムを多く含む食品と一緒に食べるようにしましょう。



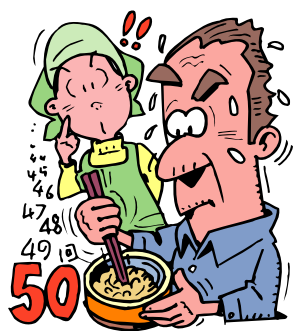
ます。ただし、納豆ばかり食べていれば良いというのではなく、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。

■納豆上級者を目指そう！



納豆といえば葉味がつきもの。その特徴や働きを知り、納豆をより美味しく食べましょう。代表的な葉味のネギは、ネギの香りと納豆の香りの相性が良く、その匂い成分の硫化アリルがビタミンB1・B2の吸収を促進します。シヨウガ

は納豆の匂いを和らげ、胃液の分泌を促進して食欲を増します。青じそには、納豆にはないビタミンAが含まれている上、ビタミンCやB群も豊富なので栄養面では抜群の食べ合わせです。納豆を食べる時はかき回してから食べますが、



納豆は一日一パック程度でその健康効果が期待できますので、手軽な健康法としてお召し上がりください。

※納豆に含まれるビタミンK2はワーファリンなどの抗血液凝固剤の薬効を妨げる恐れがありますのでご注意ください。