



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

7月10日は全国納豆協同組合連合が「な(7)っとう(10)」の語呂合わせから納豆の日としているため
今月のほっと情報は「**納豆**」のお話です。

納豆とは？ 煮た大豆の表面に納豆菌が増殖し、「納豆の糸」といわれる独特な粘質物ができるとともに、納豆特有の風味を生じた食品です。納豆菌は増殖する時に、大豆のタンパク質を分解し吸収しやすくします。



納豆のネバネバはうま味！ 納豆の独特の風味は、発酵過程で作られるアミノ酸などのうま味成分から生まれます。納豆のネバネバは昆布のうま味成分として知られるグルタミン酸がつながったポリグルタミン酸です。かき混ぜると、そのつながりが解けグルタミン酸になるためよりおいしくなります。

納豆に含まれる栄養素

- タンパク質：体の組織や筋肉をつくるために欠かせない栄養素です。
- 水溶性食物繊維：消化管での糖の吸収を遅らせ、急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。
- 不溶性食物繊維：便の量を増やし、腸を刺激して腸の動きを活発にする働きがあります。
- ビタミンB2：大豆よりも多く含まれています。エネルギー代謝に関与し、皮膚や髪、爪の健康を支える働きがあります。
- ビタミンK2：納豆菌が作り出す有効成分であり、カルシウムを体内に取り込むために無くてはならない栄養素です。
- ナットウキナーゼ：納豆に特有の成分であり、血栓を分解する作用があります。



◆ワルファリンを服薬中の方は、作用を阻害するおそれがあるため摂取を控えましょう。
また、病態により食事制限がある方はご注意ください。