

納豆パワーの 秘密、教えます！

納豆はご存じの通り、熱を加えて軟らかくした大豆を納豆菌によって発酵させた発酵食品です。古くから健康にいいことが知られていますが、近年、新たな研究結果が次々に発表され、再注目されています。



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

大豆は三大栄養素を含む優秀な食材

納豆の原料の大豆は、マメ科ダイズ属の穀物です。大豆は三大栄養素といわれるタンパク質・脂質・糖質をバランス良く含み、しかも栄養価のうち、全体の35%を占めるタンパク質は、体内で作れ出せない必須アミノ酸を豊富に含んでいてお肉の含有量に匹敵します。さらに現代人が取り過ぎになりがちな動物性脂肪・コレステロールはゼロで、カルシウムは牛乳とほぼ同量、鉄分やさまざまなビタミンも含まれている優秀な食材なのです。

数ある大豆製品の中でも納豆が特に優れている点の一つが、大豆を皮や胚芽ごと食べられること。大豆の皮は食物繊維が豊富で、女性ホルモンと似た働きをするといわれる大豆イソフラボンは胚芽部分に多く含まれているため、納豆を食べることで大豆の栄養を丸ごと効率的に摂取できます。

今、納豆のさまざまな健康効果が再注目されています！

さまざまな有害菌の繁殖を抑制

納豆には、優れた殺菌作用・抗ウイルス作用があることが古くから知られています。コレラ菌、赤痢菌などの繁殖を抑制するという報告も古くからあります。納豆菌は他の菌とは比較にならないほどの速さで繁殖することが大きな理由です。そのため「納豆は副作用のない天然の抗生物質」ともいわれています。

更年期障害の症状を緩和

大豆に含まれるイソフラボンは、更年期以降に減少する女性ホルモン（エストロゲン）の分子構造に似ているため、更年期障害の症状を緩和する働きがあるとされています。このイソフラボンはそのままでは体内に吸収されにくいのですが、納豆菌の働きで吸収されやすい「大豆イソフラボン」に変わります。イソフラボンは大豆の胚芽部分に多く含まれて

腸内での発酵を進め、便秘を促進

納豆菌は、生きたまま腸に到達して善玉菌として腸内の環境を整えます。腸内で善玉菌が増えると、便が軟らかく量が増えて便秘が良くなるだけでなく、臭いも弱くなります。また善玉菌は食物繊維を餌とするため、食物繊維が多いほど増えやすいのですが、食物繊維が豊富な大豆を皮ごと食べられる納豆は、腸内環境を整えるのに最適な食品といえます。



率的に摂取できます。

「納豆菌」がさらに健康をバックアップ！

大豆を納豆に加工すると、納豆菌による発酵作用の働きで栄養価がアップします。発酵によってタンパク質が細かいアミノ酸に分解されるため、体内への吸収率がさらに高まるのです。

納豆菌は活動しにくい環境になると休眠し、活動しやすい環境になると復活

する性質があります。そのため、強酸性の胃酸に負けずに腸まで届き、腸の状態を整えてくれるのです。さらに注目したいのは、納豆が作り出すビタミンK2の働き。ビタミンK2は骨にカルシウムを定着させ、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。納豆は世界の食品の中でも最も多くビタミンK2を含む食品の一つといわれており、血液中のビタミンK2が少ない骨粗しょう症の方にもお勧めです。

2つのパワーで元気に美しく！

大豆の栄養パワー

- 若々しさを保つ：イソフラボン／サポニン／マグネシウム／食物繊維
- 整腸・ダイエット作用：レシチン／亜鉛
- 骨を元気に：タンパク質

+

納豆菌の発酵パワー

- タンパク質の吸収率が向上
- 腸内環境を整える
- 骨量低下を防ぐビタミンK2を産出
- 病原菌に対する抗菌作用
- 動脈硬化の原因を抑制するとの報告あり
- 血管をしなやかにして免疫力を高める

納豆をおいしく健康的に食べるコツ

健康食材をちょい足して、もっと健康に！

キムチなどの発酵食品と併せて食べると、発酵パワーの相乗効果が期待できます。卵かけご飯に納豆を加えればタンパク質がさらに豊富になります。納豆のにおいが苦手な方は、においのコーティング効果のある乳製品と組み合わせると食べやすいでしょう。意外なところでは、アイスクリームに混ぜると納豆のにおいの存在感が消え、粘りが増えておいしさがアップします。納豆牛乳茶漬けなどもお勧めです。



毎日続けて食べることが大切

食品から摂取した善玉菌は腸内には1日ほどしか定着しないので、毎日取ることが大切です。納豆菌は乾燥に強いので、片栗粉をまぶして天日で数日干した「干し納豆」にすれば、長期の旅行などにも持って行けます。女性にうれしい栄養成分がたっぷりの納豆を毎日食べて、日々を健康に過ごしましょう。

