



ネバネバ 納豆パワー

納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させて作る食品です。発酵させることで、独特の味わいが生まれることに加え、大豆を上回る栄養パワーを持つようになります。今回は、納豆独自の栄養素や納豆のネバネバと味の関わり、納豆の調理のポイントなどをご紹介します。



◆「大豆」+αの栄養素=「納豆」

納豆の原料である大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ、良質なたんぱく質やカルシウム、大豆イソフラボンなど、さまざまな栄養素が含まれています。この大豆が発酵し納豆になることで、下記にご紹介する+α（プラスアルファ）の栄養素が加わり、より健康づくりに役立つ食品となります。

大豆

たんぱく質 鉄
カルシウム
大豆イソフラボン
女性ホルモンと似た働きがあり、更年期障害を和らげる手助けをします。
レシチン
細胞膜を作る重要な栄養素です。



など

納豆

+αの栄養素

ビタミンB₂

大豆にも含まれますが、納豆菌により3~4倍に増える栄養素です。糖質や脂質、たんぱく質などを体内で分解してエネルギーへと変える働きがあります。また、成長を促すビタミンとして、肌や粘膜を健康に保ちます。



ナットウキナーゼ

血液のめぐりをスムーズにする手助けをします。



ビタミンK₂

骨を丈夫にするのに役立ちます。



※ワルファリンを服用中の方は、薬の効果を妨げてしまうため、ビタミンKを多く含む納豆の摂取は避けましょう。

◆どうしてネバネバするの？

納豆のネバネバは、納豆菌がたんぱく質を分解してできたグルタミン酸と糖の一種であるフラクタンという物質からできています。グルタミン酸は昆布などに含まれる旨味成分の1つで、納豆の美味しさに関わっています。フラクタンには、ネバネバを安定させる働きがあります。



◆納豆のおすすめの食べ方を教えて！

◎納豆は火にかけないで！

納豆に含まれるナットウキナーゼは、熱に弱いので加熱せず、そのまま食べましょう。料理に使う場合は火を止めてから納豆を入れるなど工夫しましょう。



◎朝食にピッタリ！納豆卵かけご飯

納豆や卵に含まれるレシチンは、脳の活動を活発にする働きがあります。また、ご飯には、脳のエネルギー源となるブドウ糖も含まれ、朝食にピッタリの簡単ご飯です。朝は“パン食”という方は、簡単レシピの「納豆チーズトースト」をお試しください。



よく混ぜた方が美味しくなる？
栄養もアップするの？



よく混ぜた方が糸をひき、舌触りがまろやかになるため、美味しく感じる方が多いようです。ただし、混ぜる回数によって栄養価が変化することはありません。美味しく感じる好みの混ぜ具合を見つけてみてはいかがでしょうか。



★★★★★ 簡単レシピ★ 納豆チーズトースト ★★★★★



調理時間
約5分

エネルギー：316kcal
たんぱく質：18.0g
食塩相当量：2.0g

【材料】(1人分)

- 食パン・・・1枚
- 納豆・・・1パック
- ブロッコリー・・・2房
- とろけるチーズ・・・1枚

【作り方】

- 食パンに茹でたブロッコリーをさいてのせ、とろけるチーズをのせてトースターで焼く。
- 納豆はよく混ぜ、タレやからしを入れておく。
- ①の上に②をのせて、出来上がり。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

